

Tartu Ülikool
Sotsiaal- ja haridusteaduskond
Pedagoogika osakond

Inge Tamm

**Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses.
Töö kirjandusliku tekstiga -
abimaterjal õpetajale.**

Magistritöö

Juhendaja: Kristi Kõiv, PhD

Läbiv pealkiri: Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses

Tartu 2010

Kokkuvõte

Koolieelses lasteasutuses käidud aastad annavad muu õpetava ja arendava kõrval ka positiivse terviskäitumise suuna kogu eluks. Koolieelses lasteasutuses saadud baastadmised tervisest aitavad lastel edaspidi hoida enda ja ka teiste tervist kui asendamatu väärtust ja täisväärtusliku elu eeltingimust.

Terviskasvatuse eesmärgiks koolieelses lasteasutuses on suunata ja toetada tervistsoodustavaid valikuid. Terviskasvatuse seisukohalt on oluline, et soovitud käitumuslikust muutusest saaks harjumus ja otsus muutuseks on tehtud väärtushinnangute põhjal (Tälli & Maser, 2003). Uurimused on näidanud, et pelgalt teadmiste levitamisest ei ole palju kasu. Teadmised toovad ainult siis endaga kaasa oodatud käitumismuutusi, kui need kinnistatakse emotsionaalsel tasandil (Jaap van der Stel, 2001, lk 19).

Üheks meetodiks terviskasvatuse eesmärkide täitmisel on töö tekstiga. Töö tekstiga kujundab valmidust ja vilumust suhelda tekstide ja inimestega eri olukordades; oskust otsida, talletada ja vahendada teavet, ideid, suhtumist ja arvamusi. Töö tekstiga arendab laste kriitilist mõtlemist, oskust sõnastada oma mõtteid, analüüsida loetut/kuuldut ja teha oma järeldusi.

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli koostada abimaterjal õpetajale terviskasvatustlike tegevuste kavandamiseks ja läbiviimiseks seoses tööga kirjandusliku tekstiga. Magistritöö autor usub, et valminud abimaterjal on toeks koolieelse lasteasutuse õpetajatele.

Magistritöö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis tuuakse välja mõistete tervis, tervisedendus ning terviskasvatus sisu ja olulisus. Käsitletakse tervise erinevaid tahke, tervisedenduse põhimõtteid ning terviskasvatuse lähenemissuundi; terviskasvatuse eesmäärke koolieelses lasteasutuses ja Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava (2008) kohaselt terviskasvatust enim hõlmava valdkonna *Mina ja keskkond* sisu ning tervist edendava tegevuse põhimõtteid. Analüüsitakse Eesti alusharidusalaseid seadusi ja määrusi tervisedenduse seisukohalt. Teises peatükis antakse ülevaade meetodist - töö tekstiga, milles sisalduvad võimalused aidada lapse maailmapilti, otsida ning leida iseennast ja oma kohta maailmas, tõstavad teadlikkust, panevad mõtlema, lahendusi otsima, tähelepanu keskendama. Kolmandas peatükis tehakse ülevaade abimaterjali „Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses. Töö kirjandusliku tekstiga – abimaterjal õpetajale.“ koostamisest, tutvustatakse koostatud materjali struktuuri ning kirjeldatakse ekspertgrupi rolli materjali koostamisel. Magistritöö raames valminud abimaterjal õpetajale on esitatud magistritöö lisana.

Käesoleva magistritöö tulemusel valminud abimaterjal „Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses. Töö kirjandusliku tekstiga – abimaterjal õpetajale“ on üheks soovituslikuks, teavitavaks ja abistavaks võimaluseks õpetajale õppe- ja kasvatustegevuse valdkonna *Mina ja keskkond* teemade käsitlemisel kirjanduslike tekstide abil koolieelses eas, 5.-7. aastaste lastega läbi viidavates tegevustes.

Summary

Years of pre-school day care, while developing and educating children generally, provide them also with behavioural attitudes in health matters. Basic knowledge from kindergarten directs children toward valuing and caring for their own and others' health as for a unique value and a precondition for living a full life.

The fundamental aim of health education in kindergarten is to shape and support health-supporting choices. It is important that the desired behavioural change would transform into a habit, whereas the decision for such a change arises from respective values. Studies have shown that simple dissemination of knowledge could have only a limited effect. A new knowledge brings about behavioural change only when it becomes rooted at the emotional level.

One possibility for achieving the aims of health education is to work with texts. It develops readiness and skills for interacting with texts and people in different situations as well as skills to seek, memorize and mediate knowledge, ideas, attitudes and opinions. Working with texts develops critical thinking, ability to formulate own ideas, analyze the new information and draw own conclusions.

The purpose of this master thesis was to compile a manual on health education for pre-school day care. It is intended to assist teachers in pre-school day care with information on health education and in planning health-promoting activities with the aim of influencing children positively and shaping their individual health behaviour and habits. In the opinion of author, these objectives have been achieved and compiled manual will support in addition to teachers also people generally interested in health education in pre-school day care.

The thesis consists of three parts. The first part outlines the contents and importance of concepts like health, health promotion and health education. It discusses various aspects of health, principles of health promotion, approaches in health education, objectives of health education in pre-school day care, and the contents and health promotion principles outlined in the subject area 'Me and Environment' of the national curriculum for pre-school day care. It also includes the analysis of Estonia's legislation on basic education from the perspective of health promotion and provides an overview of possibilities arising from the work with texts. The latter helps to widen children's world view, to seek and discover self and one's place in the world, enhance awareness, stimulate thinking, seek solutions and help to concentrate.

The second part outlines the process of composing and the structure of the manual 'On Health Education in Pre-School Day Care. Work with Text – a Guide material for Teacher'. The attention is also paid to the role of the expert group in the process of compiling the manual.

The third part of the thesis consists of the manual itself. It is a material for consulting in matters of health education as well as for designing, preparing and carrying out the activities on health promotion in pre-school day care.

Sisukord

Kokkuvõte	2
Summary	4
Sisukord.....	6
1. Teoreetilised alused.....	7
1.1. Tervis, tervisedendus ja terviskasvatus – mõisted ja olulisus	7
1.1.1. Tervis.....	7
1.1.2. Tervisedendus ja terviskasvatus.	10
1.2. Eesti alusharidusalaste seaduste ja määruste analüüs tervisedenduse seisukohalt.....	13
1.3. Terviskasvatuse eesmärgid koolieelses lasteasutuses	17
1.4. Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses läbi õppe- ja kasvatustegevuse valdkonna Mina ja keskkond.....	22
2. Töö tekstiga	25
2.1. Tekst	25
2.2. Töö tekstiga	26
2.3. Töö kirjandusliku tekstiga.....	27
3. Abimaterjali „Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses. Töö kirjandusliku tekstiga – abimaterjal õpetajale.“ koostamine.....	31
3.1. Abimaterjali koostamise vajalikkus	31
3.2. Abimaterjali koostamise alused	34
3.3. Ekspertide hinnangud abimaterjali koostamisel.....	35
3.4. Abimaterjali struktuur	36
Kasutatud kirjandus.....	37
Lisa: Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses. Töö kirjandusliku tekstiga – abimaterjal õpetajale	

1. Teoreetilised alused

1.1. Tervis, tervisedendus ja terviskasvatus – mõisted ja olulisus

1.1.1. Tervis.

Tervise termin eesti keeles tuleneb sõnast terviklik, terve. Kõige sagedamini on tsiteeritud laialdaselt aktsepteeritud Maailma Terviseorganisatsiooni 1948. aastal välja pakutud tervise tõlgendust - tervis on täielik füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund ning mitte vaid haiguse ja põduruse puudumine (WHO, 1948). Üheksakümnendatel aastatel lisas WHO antud tervisekäsitlusele funktsionaalse tähenduse – tervist on seotud indiviidi ja/või kogukonna suutlikkusega kontrollida oma elukorraldust ja tervisemõjureid. Tervist hakati nägema kui ressursi igapäeva eluks (Keleher & Murphy, 2004). Ottawa Harta (1986) järgi on tervis positiivne mõiste, mis rõhutab sotsiaalseid ja isiklikke ressursse ning füüsilisi võimeid (Ottawa Harta, 1986).

Tervis ei ole üheselt mõistetav kontseptsioon. Tervist on erinevalt defineerinud paljud erinevad autoriteedid, kuid ühisel meelel ollakse selles, et *tervis on multidimensionaalne, sisaldab endas nii füüsilist heaolu (positiivne kehatunnetus, haiguse sümptomite puudumine) ja psüühholoogilist heaolu (rõõm, õnnetunne, rahulolu eluga) ning ka tegutsemisvõimet, eneseteostusvõimet ja elu mõtte tunnetust. Tervis sõltub eksistentsist, tunnetustest ning stressi ja riskidega toimetuleku oskustest sotsiaalses ja füüsilises keskkonnas, ka ressursside kasutamise oskustest* (Kasmel & Lipand, 2007, lk 45). Tervis on nii personaalne kui ka sotsiaalne väärtus. Tervis on see, mis lubab kasutades organismi reserve, suhteliselt kiiresti kohaneda eksisteerimise looduslik-bioloogiliste ja sotsiaalsete tingimuste üha kasvavate nõudmistega. Tervise väärtustamine teadvustatud või teadvustamata kujul on indiviidile omane lapseeas alates. Tervise käsitlusel on täheldatud nii ealisi kui soolisi erinevusi - nooremad inimesed kalduvad tervist mõistma kui sportlikus vormis olemist või energilisust, vanemad inimesed aga kui sisemist terviklikkust, kindlustunnet ja toimetulekusuuutlikkust; mehed mõistavad tervist kui heas füüsilises toonuses olemist, naised kui suutlikkust toime tulla igapäeva toimingutega (Kasmel & Lipand, 2007, lk 42-43). Küsitluste põhjal on Eesti inimesed terve olemist iseloomustanud kui stressivaba olemist, sõprusringi kuuluvust, kindlustunnet, õnnetunnet, heaolu, elujõulisust, armastatud olemist, heas sportlikus vormis olemist, võimelisust teha igasuguseid asju ja elu nautida (Elenurm et al., 1997).

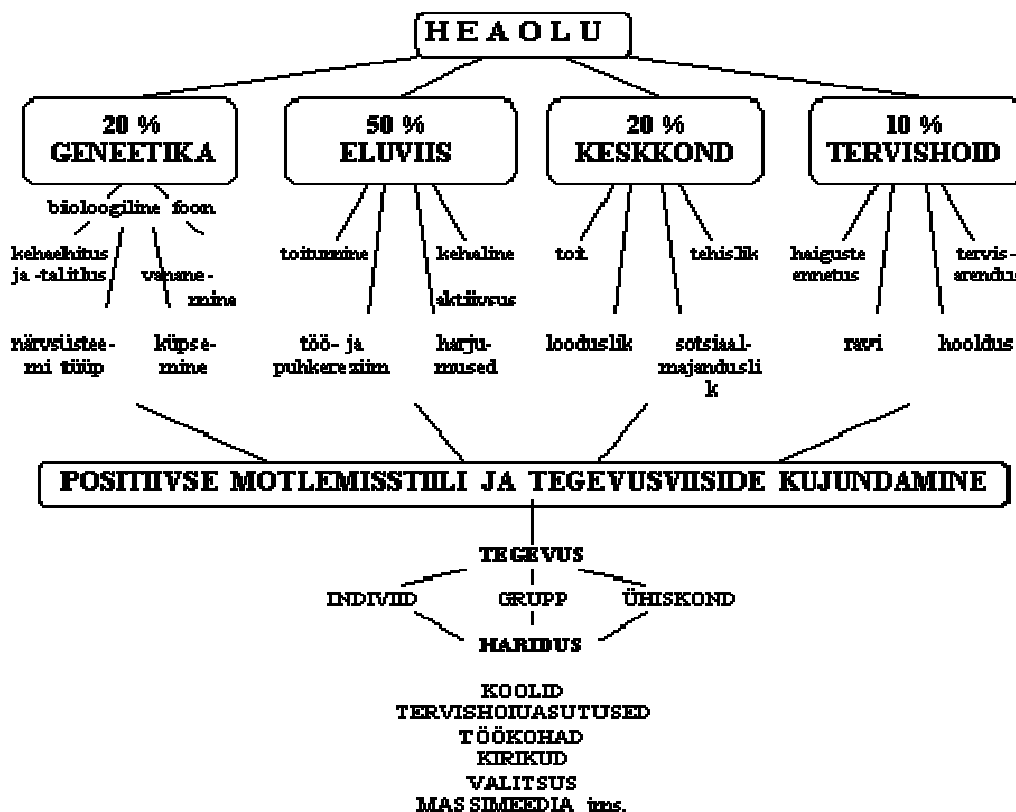
Tervis kujuneb mitmete mõjurite toimel ning koosneb füüsilisest, psüühilisest, emotsionaalsest, vaimsest ja ühiskondlikust ulatussfäärist. Füüsiline tervis on organismi sooritusvõime, psüühiline tervis võime mõelda selgelt ja loogiliselt, emotsionaalne tervis võime tunnetada tundeid, näiteks hirmu, rõõmu ja viha, ning väljendada neid sobival viisil vastavalt olukorrale. Sotsiaalne tervis on võime sõlmida ja säilitada inimsuhteid. Vaimne tervis sisaldab endas toimetuleku uskumust ning enese-väärtuse ja enese-tõhususe näitajaid. Ühiskondlik tervis tähendab seda, et inimene ei saa olla terve kui ta elab "haiges" ühiskonnas, mis ei rahulda tema füüsilisi ja emotsionaalseid põhivajadusi (Kepler, 2008).

Koolieelses eas olevaid lapsi silmas pidades väärivad eelkõige nimetamist järgmised individuaalse tervise erinevad tahud:

- füüsiline tervis, mis on seotud lapse kehaga, haigust väljendava diagnoosi puudumisega;
- vaimne tervis, mis väljendub lapse positiivses eneseväärtustamises ja tema kindlustundes tulla asjadega toime;
- emotsionaalne tervis, mis tähendab võimet väljendada oma tundeid, arendada suhteid kaaslastega, tunda heasoovlikkust ja armastust ning vastata samaga;
- sotsiaalne tervis, mis avaldub lapse tunnetes ja teadmises, et teda toetavad vanemad ja sõbrad, et ta on kaasa haaratud tegevustesse ja mängudes (Tälli & Maser, 2003, lk 11).

Tervise erinevate komponentide koosmõju määrab indiviidi heaoluseisundi. Tervis, kui heaoluseisund on enam kui 50% ulatuses kujundatav indiviidi enese poolt (valitava elulaadi ja keskkonna kaudu). WHO ekspertide arvamuse kohaselt tulevad tervise kujundajatena arvesse eluviis (50% ulatuses), geneetiline ja bioloogiline foon (20%), keskkonnatingimused (20%) ning ravi ja taastusravi ehk rehabilitatsioon (10%) (Janson, 2008).

(joonis 1)



Joonis 1. Heaolu kujunemine (Janson, 2008).

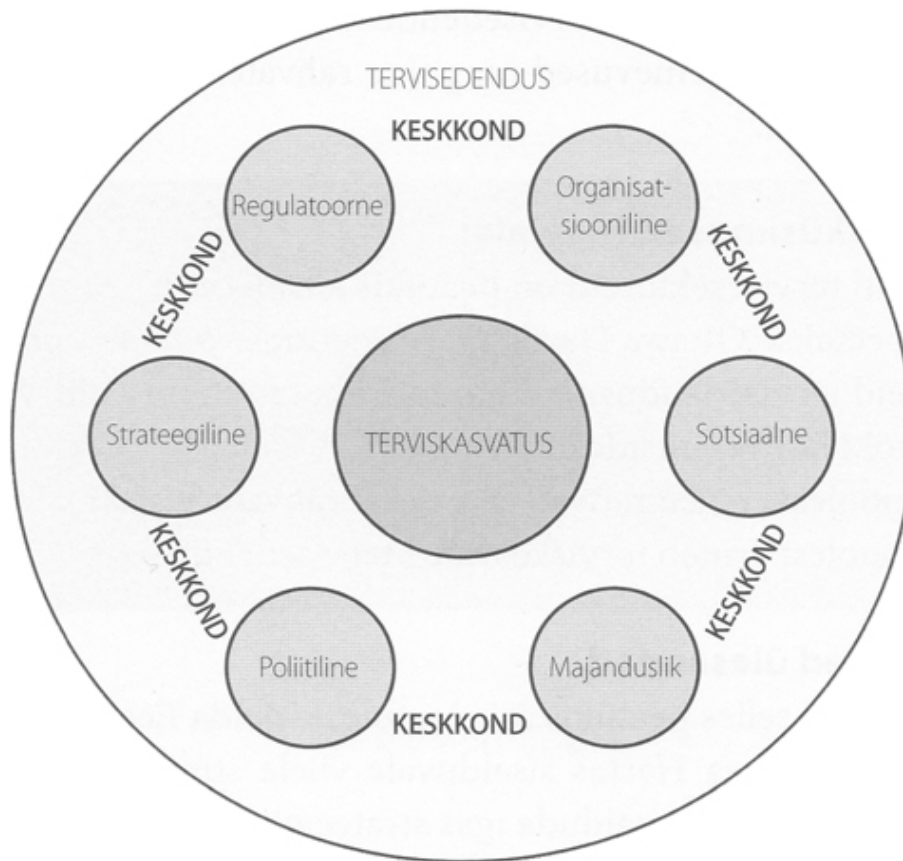
Inimese võimekust ja võimalusi oma käitumist tervislikumaks muuta mõjutab inimesele endale omaste tegurite kõrval oluliselt ka see, missuguses keskkonnas ta elab (Harro, 2002, lk 6). Tervist mõjutab oluliselt nii füüsiline (sh keemiline ja bioloogiline) keskkond, kus inimene elab, õpib, töötab ja veedab vaba aega, kui ka sotsiaalne keskkond, st teised inimesed meie ümber. Ka Ottawa Hartas rõhutatakse, et tervis kujuneb selles keskkonnas, kus inimesed õpivad, töötavad, mängivad ja armastavad (Ottawa Harta, 1986). Tervis ja keskkond on omavahel tihedalt seotud. Keskkonda mõjutab inimese käitumine, suhtumised ja kultuur, mida omakorda mõjutab sotsiaalpsühholoogiline keskkond. Nii indiviidil kui keskkonnal on tervis ja heaolu, mille kvaliteet sõltub vastastikusest toimest (Kasmel & Lipand, 2007, lk 36-37). Tervis areneb, hoolides endast ja hoides teisi, võttes vastu tervisttoetavaid otsuseid ning omades kontrolli oma elutingimuste üle ja kindlustades ühiskonnas tingimused, mis lubavad optimaalse tervise saavutamist kõigile oma liikmetele (Kasmel & Lipand, 2007, lk 516).

Tervise kogemine on elamuslik ja iseloomult subjektiivne, individuaalne ja jagamatu. Iga inimene ise on oma tervise parim asjatundja. Inimesed ise määratlevad oma probleemid ning

otsivad lahendusi tervise, heaolu ja elukvaliteedi valdkonnas. Terved kodanikud on riigi arengu aluseks, sest mida tervem on inimene, seda enam suudab ta panustada ühiskonna ja majanduse arengusse. Tervis on rahvuslik ressurss, mis väärib sihikindlat arendamist ja kasvatamist ning terviseteadlikkuse tõstmist.

1.1.2. Tervisedendus ja terviskasvatus.

Tervisedendus (health promotion) ja terviskasvatus (health education) on osaliselt kokkulangevad terminid. Tervisedendus on laiem termin kui terviskasvatus ning sisaldab lisaks kasvatuslikule aspektile poliitilist, keskkondlikku, regulatoorseid ja organisatsioonilisi aspekte, mis toetavad üksikisikute, gruppide ja kogukondade tegevusi ja elutingimusi (Kasmel & Lipand, 2007, lk 141). (joonis 2)



Joonis 2. Tervisedendus ja terviskasvatus (Kasmel & Lipand, 2007, lk 141)

Terviskasvatus on suunatud elanikkonna informeerimisele, mõjutamaks neid tegema tervislikke individuaalseid ja kollektiivseid otsuseid, tervisedendus on aga suunatud sotsiaalsete ja poliitiliste muutuste saavutamisele, nagu näiteks poliitiliste otsuste toetamine ja

paikkondlik areng, mille vahendusel saavutatakse muutusi nii sotsiaalses kui ka füüsilises keskkonnas (Kasmel & Lipand, 2007, lk 141-142).

WHO käsitluses mõistetakse tervisedendust kui protsessi, mis võimaldab inimestel saavutada kontrolli oma tervisemõjurite üle, arendamaks oma tervist ning elamaks aktiivset produktiivset elu. Tervise peamisteks mõjuriteks WHO käsitluses on rahu, peavari, haridus, sotsiaalne turvalisus, sotsiaalsed suhted, toit, sissetulek, naiste ja meeste võrdõiguslikkus, stabiilne ökosüsteem, jätkusuutlik ressursside kasutamine, sotsiaalne õiglus, inimõiguste austamine ja võrdsus (WHO, 1986).

Tervisedendus on inimese tervist väärtustava ja soodustava käitumise ja elulaadi kujundamine ning tervist toetava elukeskkonna sihipärane arendamine (Rahvatervise seadus, 2010, §2 lg4). Tervisedendus rõhutab nii üksikisiku kui kogu elanikkonna tervist ja üldist heaolu, hõlmates lisaks terviskasvatusele ka üldisi keskkonda mõjutavaid tegevusi ning tervisepoliitilisi otsuseid. Tervisedendus on protsess, mis võimaldab inimestel suurendada kontrolli tervise üle ja selle kaudu muuta oma tervist paremaks. Protsessi keskmes on inimesed, kelle inimõigusi respektieritakse ning kes osalevad aktiivselt kogukondades sotsiaalsete muutuste saavutamisel. Saavutamaks täielikku füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu, peab üksikisik või grupp olema võimeline määratlema oma püüdlusi ja neid ka saavutama; rahuldama oma vajadusi ja muutma või kohanema keskkonnaga (Kasmel & Lipand, 2007, lk 119, 513). Just keskkonnal on määrav osa indiviidi tervise väärtustamisel ja isiku vastutustunde kujundamisel oma tervise suhtes. Inimese elu kvaliteedi sõltuvus tema tervisest määrab motivatsiooni tervise väärtustamiseks.

Terviskasvatus on teabe sihipärane levitamine ja inimese harjumuste kujundamine tervise säilitamiseks ja tugevdamiseks (Rahvatervise seadus, 2010, §2 lg6). Terviskasvatus on tervisõppe planeeritud protsess, mis põhineb teoorial ning mis pakub üksikisikule, grupile või kogukonnale võimalust saada uut teavet ja oskusi tervist puudutavate otsuste tegemisel ning viib tervisalaste teadmiste täienemisele (Rahvatervise seadus, 2010). Terviskasvatuse eesmärgiks on suunata ja toetada tervistsoodustavaid valikuid. Terviskasvatus on edukas juhul kui inimene, ka laps, oma vabal tahtel tunnustab talle antud teavet ning soovitusi ja neid oma käitumises ka järgib. Terviskasvatuse seisukohalt on oluline, et soovitud käitumuslikust muutusest saaks harjumus ja otsus muutuseks on tehtud väärtushinnangute põhjal (Tälli & Maser, 2003).

Terviskasvatuses on võimalik eristada järgmisi suhtumisi mõjutavaid ja kujundavaid lähenemissuundi:

- 1) traditsiooniline (meditsiiniline),
- 2) hariduslik,
- 3) radikaalne,
- 4) isiksuse omadustel baseeruv.

Traditsioonilise lähenemise eesmärk on veenda inimest omaks võtma selline elustiil, mis hoiab ära haigusi. Selline lähenemissuund on olnud läbi aegade nii kooli kui ka koolieelse lasteasutuse terviskasvatuse osaks. Hariduslik suund rõhutab valikuvabadust ja ratsionaalsust, mis viib teadlike otsuste tegemiseni. See lähenemisviis on kaasaegses terviskasvatuses eelistatuim, kuid kahjuks praktikas on kujunenud rohkem informatsiooni edastamiseks kui valikuvabaduste ja väärtuste seletuse võimaldamiseks. Terviskasvatuse radikaalse lähenemise eesmärk ja ülesanded on teadlikult ergutada sotsiaalsete institutsioonide ja paikkondade tegevusi ning sotsiaalse muutuse eesmärgil kriitilise mõtlemise tekitamine. Isiksuslik lähenemine tähtsustab inimese enda kontrollivõimet, paneb käima protsessi, mille käigus individid, organisatsioonid ja ühiskond hakkavad ise otsustama oma elu üle. Tagajärjeks on inimese enesehinnangu tõus ja personaalne areng. Eelduseks on aga sotsiaalsete ja toimetulekuoskuste õppimine ning oma võimaluste realiseerimine. Terviskasvatus peab sisaldama positiivset terviklikku tervise mõistmist ning sotsiaalse ja psüühilise heaolu kujundamist (Lepp & Hansen, 2006, lk 26).

Informeerimist, terviseteabe edastamist ja terviskasvatust kasutatakse tervise edendamisel eesmärgiga muuta uskumusi ja seeläbi muuta tervisega seotud käitumist (Harro, 2002, lk 25). Uurimused on näidanud, et pelgalt teadmiste levitamisest ei ole palju kasu. Teadmised toovad ainult siis endaga kaasa käitumismuutusi, kui need kinnistatakse emotsionaalsel tasandil (Jaap van der Stel, 2001, lk 19). Inimestel peab olema soov siduda teadmisi nende endi huvide, ootuste, vajaduste ja tunnetega. Tervisekäitumist mõjutavad otseselt inimese enda hoiakud, uskumused, väärtushinnangud, oskused ja teadlikkus. Inimest ümbritsev elukeskkond määrab ära, milliseid tervist puudutavaid otsuseid inimene vastu võtab ning kuidas iseenda ja teiste tervise suhtes käitub.

Tervise stabiilse arengu tagamiseks tuleb tervisedenduse, terviskasvatuse ja igapäevase suhtlemise käigus väärtustada last ümbritsevat toetavat keskkonda ning keskenduda lapse arendamisele ja tervisliku eluviisi kujundamisele, lapse tervisele soodsate tingimuste loomisele ning koostööle koolieelse lasteasutusega seotud erinevate valdkondade esindajatega.

1.2. Eesti alusharidusalaste seaduste ja määruste analüüs tervisedenduse seisukohalt

1986. aastal võeti I Rahvusvahelisel Tervisedenduse Konverentsil Ottawas vastu Ottawa Harta, mis on kogu tervisedenduse raamdokumendiks käesoleva ajani. Dokument fikseerib tervisedendust kui protsessi, mis võimaldab inimestel suurendada kontrolli oma tervise üle ja seeläbi parandada heaolu ja elukvaliteeti. Ottawa Harta kirjeldab ka eeltingimusi ja vajalikke ressursse rahvastiku tervisepotentsiaali väljaarendamiseks ning rõhutab esmakordselt, et rahvastiku tervise võtmed asuvad väljaspool tervishoidu. Ottawa Harta tervisedenduse poliitika arengus nähakse viit vajadust/suunda, millest koolieelse lasteasutuse kontekstis väärivad nimetamist eelkõige kaks:

- tervist soodustava ja toetava keskkonna loomine,
- isiklike oskuste arendamine (Ottawa Harta, 1986).

Eestis on alates 1990. aastate algusest koostatud mitmeid tervisepoliitika visioone ning 1995. aastal kinnitati Vabariigi Valitsuse protokollilise otsusega varem ette valmistatud tervisepoliitika dokument – Rahvatervise seadus (2010). Nii selle tervisepoliitika koostamine kui ka seatud eesmärgid on olnud suunanäitajaks edasistele rahvatervise programmidele ja tervishoiu tegevustele. Rahvatervise seaduse (2010, §1, §3) eesmärk on inimese tervise kaitsmine, haiguste ennetamine ja tervise edendamine, mis saavutatakse riigi, omavalitsuse, avalik- ja eraõigusliku juriidilise isiku ning füüsilise isiku kohustustega ning riiklike ja omavalitsuslike abinõude süsteemiga. Põhiülesandeks on üksikisiku, perekonna ja rahva tervise väärtustamine ning abinõude süsteemi väljatöötamine, seadustamine ja rakendamine laste tervisliku arengu tagamiseks. Tervise edendamise vahenditena näeb Rahvatervise seadus (2010, §6) terviskasvatust ja tervisõpetust haridusprogrammide osana; terviseteabe levitamist ja tervislike eluviiside motiveerimist, eluviisi mõjutamist ja käitumisriskide vähendamist ning tervistsoodustava elukeskkonna kujundamist.

Ühiskonna arenguga kaasnenud muutused seavad meid pidevalt silmitsi uute lahendamist vajavate ülesannetega ning seetõttu tekkis ka vajadus rahvastiku tervise arengukava järele, mis aitaks ennetada näiteks keskmise eluea pikenemisest, traditsioonilise peremudeli muutustest, tööjõu vabast liikumisest ja mitmetest teistest teguritest tekkida võivaid probleeme rahvastiku tervises. Rahvastiku tervise arengukava 2008 – 2020 kohaselt peab igal Eesti inimesel olema võimalus elada tervist toetavas keskkonnas ja võimalus teha tervislikke valikuid. Arengukava eesmärgiks on, et Eesti elanikud elaksid kauem, tervemalt ja

õnnelikumalt. Rahvastiku tervise arengukavas püstitatakse strateegilisi eesmärgi rahvastiku tervise hoidmiseks ja jätkuvaks parandamiseks. Arengukavas on välja toodud viis temaatilist valdkonda, mis kajastavad sotsiaalse sidususe ja võrdsete võimaluste suurendamist, lastele tervisliku ja turvalise arengu tagamist, tervist toetava keskkonna kujundamist, tervislike eluviiside soodustamist ning tervishoiusüsteemi jätkusuutlikkuse kindlustamist. Nende temaatiliste valdkondade kaupa on esitatud ka arengukava üldeesmärgi täitmiseks seatud prioriteedid, strateegilised eesmärgid ning meetmete kompleksid (Rahvastiku tervise arengukava 2008 - 2020, 2008).

Riigi arengu aluseks on terved kodanikud. Elanike tervis mõjutab märkimisväärselt nende võimet igapäevaelus toime tulla, nende sotsiaalset ja majanduslikku panust riigi ülesehitamisel ja riigi üldist edu. Tervis on Eesti Vabariigi põhiseaduse kohaselt inimese põhiõigus, mis tähendab seda, et ühiskond peab tagama kõigile inimestele vajalikud eeldused võimalikult hea terviseseisundi saavutamiseks. Tervis on oluline väärtus, ilma milleta ei ole võimalik enamiku teiste põhiõiguste kasutamine. Õigus tervise kaitsele, õigus tervisele ohutumale elu-, töö- ja psühhosotsiaalsele keskkonnale on fikseeritud EV põhiseaduses (2007, §28). Igal Eesti inimesel peab olema võimalus elada tervist toetavas keskkonnas ja teha tervislikke valikuid. Ka igal lapsel.

Eesti Vabariigi lastekaitse seaduse (2010, §8, §10, §23, §39, §45) kohaselt on igal lapsel sünnipärane õigus elule, tervisele, arengule, tööle ja heaolule; õigus saada abi ja hooldust ning arened; õigus haridusele, mis arendab välja lapse vaimsed ja kehalised eeldused ning kujundab tervikliku isiksuse, valmistab ette iseseisvaks eluks ning õpetab hoidma oma tervist; kohustus oma tegevuses vältida elukeskkonna kahjustamist, et mitte rikkuda sündinud ja veel sündimata laste õigust täisväärtuslikule elule, tervisele ja arengule. Iga laps peab hoidma oma tervist ja seda mitte rikkuma, et olla kord ise täisväärtuslik elujätkaja. Lastekaitse seadus sätestab lapse rahvusvaheliselt tunnustatud õigused, vabadused ja nende kaitse ning ka lapse kohustused.

ÜRO Peaassambleel 1989. aastal vastu võetud ja Eesti Vabariigi Riigikogu poolt 1991. aastal ratifitseeritud Lapse Õiguste konventsiooni (1996) kohaselt seavad konventsiooniga ühinenud riigid eesmärgiks tagada lapsele tema heaoluks vajalik kaitse ja hooldus, ning kindlustavad, et laste hoolduse või kaitse eest vastutavad asutused, teenistused ja organid vastavad pädevate ametivõimude kehtestatud normidele, eriti mis puudutab ohutust ja

tervishoidu, personali suurust ja sobivust ning ka nende üle toimuva järelevalve kompetentsust. Konventsiooniga ühinenud riigid tagavad lapse ellujäämise ja arengu võimalikult efektiivselt, tunnustavad lapse õigust võimalikult heale tervisele ning kindlustavad kõikidele ühiskonnakihtidele informeerituse, hariduse kättesaadavuse ja toetuse lapse tervist puudutavate põhiliste teadmiste rakendamisel.

Lapse- ja noorukiea arengutingimuste ning täisea majandusliku ja sotsiaalse toimetuleku vahel eksisteerivad tugevad seosed – mida soodsamad on arengu- ja elutingimused, toetavamad ja arvestavamad suhted peres lapseas, seda tervem ja produktiivsem on inimene täiskasvanuna. Lapseas saadud perekogemuste mõjul kujunevad tulevaste täiskasvanute väärtushinnangud, sotsiaalse toimetuleku oskused ja terviskäitumine. Lapse lasteaeda ja koolimineku kasvatav kohalike omavalitsuste vastutus laste tervise eest ja võtmeküsimuseks kujuneb tervistedendava arengukeskkonna pakkumine nii lastele kui ka peredele tervikuna (Rahvastiku tervisepoliitika – Investeering tervisesse, 2006).

Eesti Vabariigi haridusseaduse (2009, §2, §14) kohaselt on hariduse kui õppeprogrammidega ette nähtud teadmiste, oskuste, vilumuste, väärtuste ja käitumisharjumiste süsteemi ülesandeks luua tingimused isiksuse arenguks maailma majanduse ja kultuuri kontekstis ning eeldused igaühe pidevõppeks. Alusharidus kui teadmiste, oskuste, vilumuste ja käitumisharjumiste kogum loob eeldused edukaks edasijõudmiseks igapäevaelus ja koolis.

Koolieelse lasteasutuse tervisekaitse-, tervise edendamise ja päevakava koostamise nõuded (2010) sätestavad, et lapse tervise edendamise eesmärk koolieelses lasteasutuses on tervisliku eluviisi kujundamine lastel, lapse tervise hoidmine ja tugevdamine, haigestumise ja krooniliste haiguste väljakujunemise vähendamine ning igale lapsele võimetekohaseks arenguks vajalike tingimuste loomine. Lasteasutuse personal peab tundma ja täitma neid nõudeid, jälgima lasteasutuses laste tervislikku seisundit ning pidevalt täiendama teadmisi laste tervise kaitse ja tervise edendamise alal.

Sotsiaalministri 15. jaanuari 2008. a määrusega nr 8, Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis, kehtestatakse nõuded (2008) koolieast nooremate laste toitlustamisele ning lasteasutuses lastele pakutava toidu energia- ja toitainetesisaldusele. Hästi tasakaalustatud toitumine tagab lapse normaalse kasvamise, arengu, kaitsevõime ja jõudluse, seega on tervislikul toidul suur mõju nii vaimsele kui füüsilisele tervisele.

Koolieelse lasteasutuse seaduse (2009, §3, §17, §22) kohaselt on lasteasutuse põhiülesanne luua lapse ealisi, soolisi, individuaalseid vajadusi ja iseärasusi arvestades võimalused ja tingimused tervikliku isiksuse, kes on sotsiaalselt tundlik, vaimselt erk, ennastusaldav, kaasinimesi arvestav ja keskkonda väärtustav, kujunemiseks ning hoida ja tugevdada lapse tervist ning soodustada tema emotsionaalset, kõlbelist, sotsiaalset, vaimset ja kehalist arengut. Lastel on lasteasutuses õigus vaimselt ja füüsiliselt tervislikule keskkonnale ja päevakavale, eneseusaldust ja vaimset erksust toetavale tegevusele ning pedagoogide igakülgsel abile ja toetusele alushariduse omandamisel. Pedagoogid loovad tingimused laste kasvamiseks ja arenemiseks vastastikusel lugupidamisel ning üksteisemõistmisel laste ja nende vanematega, samuti hoolitsevad laste elu ja tervise eest lasteasutuses.

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008, §1, §3) määrab kindlaks koolieelse lasteasutuse õppe- ja kasvatustegevuse alused. Õppe- ja kasvatustegevuse üldeesmärk on lapse mitmekülgne ja järjepidev areng kodu ja lasteasutuse koostöös. Üldeesmärgist lähtuvalt toetab õppe- ja kasvatustegevus lapse kehalist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut, mille tulemusel kujuneb lapsel terviklik ja positiivne minapilt, ümbritseva keskkonna mõistmine, eetiline käitumine ning algatusvõime, esmased tööharjumused, kehaline aktiivsus ja arusaam tervise hoidmise tähtsusest ning arenevad mängu-, õpi-, sotsiaalsed ja enesekohased oskused. Iga koolieelne lasteasutus koostab riikliku õppekava alusel oma õppekava, mis on lasteasutuse õppe- ja kasvatustegevuse alusdokument.

Inimese ja rahvastiku tervist mõjutavad suuremal või vähemal määral kõik poliitilised, majanduslikud või muud otsused. Vastutus rahvastiku tervise eest on ühine vastutus, mis hõlmab ühiskonna kõiki sektoreid, organisatsioone, rühmi ja üksikisikuid. (Rahvastiku tervise arengukava 2008 - 2020, 2008) WHO käsitluses on kõigil oma roll ja vastutus laste tervise tagamisel, kohustus edendada laste tervist ja heaolu ning suurendada võimet elada kooskõlas muutuva keskkonnaga; edendada vaimse tervise valdkonna ettevõtmisi, eriti neid, mis mõjutavad inimsuhteid (WHO, 1986).

2008. aastal allkirjastati Tallinnas WHO Euroopa ministrite konverentsil Tallinna harta, mille eesmärk on, võttes arvesse piirkonna sotsiaalset, kultuurilist ja majanduslikku mitmekesisust, kohustada WHO Euroopa piirkonna liikmesriike tugevdama tervisesüsteeme rahva tervise parandamiseks. Tervis on olulisim individuaalne ja rahvuslik ressurss. Igal inimesel peab olema võimalus elada tervisttoetavas keskkonnas ja teha tervislikke valikuid, mis on nii terve isiksuse kujunemise kui ka ühiskonna eduka sotsiaalse ja majandusliku

arengu eeltingimuseks. Rahvastiku tervisepoliitika eesmärk on luua eeldused rahva säilimiseks ja rahvaarvu kasvuks inimeste füüsilise ja vaimse tervise hoidmise ja parendamise kaudu. Ühiskond saab eksisteerida siis, kui elanikkond on terve, töövõimeline ja jätkusuutlik (Tallinna harta, 2008).

Tervis kujuneb seal, kus inimesed elavad, mängivad, õpivad ja töötavad, ning nende tervist mõjutavad suuremal või väiksemal määral kõik poliitilised, majanduslikud ja muud otsused. Tervisepoliitika eesmärk on väärtustada inimese tervis ühiskonnas kui üks peamistest riiklikest prioriteetidest ning luua alus elanike tervise paranemiseks ja elukvaliteedi tõstmiseks läbi igapäevase vastutuse oma tervise eest ning tagada riigi ja omavalitsuste sihipärase tegevuse kaudu tingimused antud eesmärgi saavutamiseks (Janson, 2009).

1.3. Terviskasvatuse eesmärgid koolieelses lasteasutuses

Areng varases lapseas on välistele mõjudele eriti tundlik – varajase ea kogemused panevad aluse lapse arengule ja kujundavad inimese tervist ja toimetulekut kogu edaspidise elu jooksul. Tervise stabiilseks arenguks vajavad lapsed turvalist lähikeskkonda ning püsivaid ja toetavaid suhteid hoolivate ja armastavate täiskasvanutega. Tunnetatud ja kogetud sidusus ja turvalisus, võimalus intellektuaalseks ja emotsionaalseks arenguks ning tunnetus, et ollakse armastatud varajases lapseas, on seotud hilisema ea tervisenäitajatega. Suhtlemine, hoolitsus, toetus, tegelemine lastega ja vanemlik hellus, looduse tundmaõppimine, keskkond ja suhted teiste lastega on seotud lapse arengu, edasijõudmise ja positiivse tervisega. Lapseas saadud kogemuste mõjul kujunevad tulevaste täiskasvanute väärtushinnangud, sotsiaalse toimetuleku oskused ja terviskäitumine (Kasmel & Lipand, 2007, lk 69-70, 377).

Uuringute andmetel on kinnitust leidnud hüpotees, et lapse arengut kujundavad põhiliselt kaks olulist tegurit:

- laps vajab armastavaid ja hoidvaid suhteid mõne kindla täiskasvanud inimesega, kellelt saada tagasisidet ja kinnitusi oma käitumisele, kaitset ja turvalisuse tunnetust, julgustust maailma uurimiseks ja õppimiseks ning väärtushinnangute kujunemiseks;
- laps vajab turvalist keskkonda, mis soodustab keele, tunnetuse, sotsiaalsete oskuste ja emotsionaalsfääri arengut (Kasmel & Lipand, 2007, lk 378).

Koolieelne lasteasutus on enamikule koolieelses eas lastega peredele esimeseks kodujärgseks institutsiooniks, kus nad suhtlevad järjepidevalt nii omavahel kui ka lapse arenguga seotud erialaspetsialistidega, jälgides sel moel lastega seotud teadmisi ja oskusi. Hoolimata lapse tervise olulistest seostest tema varajase arenguga, on tervisedenduse

rakendus koolieelsetes lasteasutustes kogu maailmas suhteliselt uus nähtus. Koolieelne lasteasutus kui tervistedendav institutsioon hakkas levima Austraalias ligi veerandsada aastat tagasi. Kahekümnenda sajandi lõpus laienes see Lääne-Euroopasse ja Põhja-Ameerikasse. Eestis sai tervistedendavate lasteaedade (TEL-ide) liikumine alguse aastal 2000, kui „Laste- ja noorukite riiklik terviseprogramm aastani 2005“ raames hakati kolmes maakonnas (Põlvamaal, Lääne-Virumaal ja Läänemaal) koos koolieelsete lasteasutuste meeskondadega välja töötama tervist edendava lasteaia mudelit (Kasmel & Lipand, 2007, lk 378-379). 2000. aasta lõpuks avaldasid soovi ühineda Tervist Edendavate Lasteaedade (TEL) liikumisega esimesed 19 koolieelset lasteasutust Põlva-, Lääne- ja Lääne-Virumaalt. 2009. aasta 1. juuni seisuga oli selle liikumisega ühinenud 132 koolieelset lasteasutust. Tervist edendavate lasteaedade ülesanne on oma tegevuse kaudu järjepidevalt toetada ja kujundada koolieelse lasteasutuse sisemisi kvalitatiivseid muutusi vastavalt väliskeskkonnast tulenevatele mõjutustele, et rajada selline elu- ja töökeskkond, mis arendab ja tugevdab tervist. Tervist edendava lasteasutuse ideoloogia toomine koolieelsetesse lasteasutustesse pani aluse kohaliku infrastruktuuri, mis mõjutab laste eluviisi, käitumist ja keskkonda, loomisele (Lõhmus & Varava, 2006).

Tervisedendus koolieelses lasteasutuses hõlmab erinevaid valdkondi ja tegevusi, mille kaudu on võimalik mõjutada nii laste kui ka täiskasvanute tervist positiivses suunas, luua võimalused ja tingimused laste optimaalseks vaimseks, füüsiliseks ja sotsiaalseks arenguks.

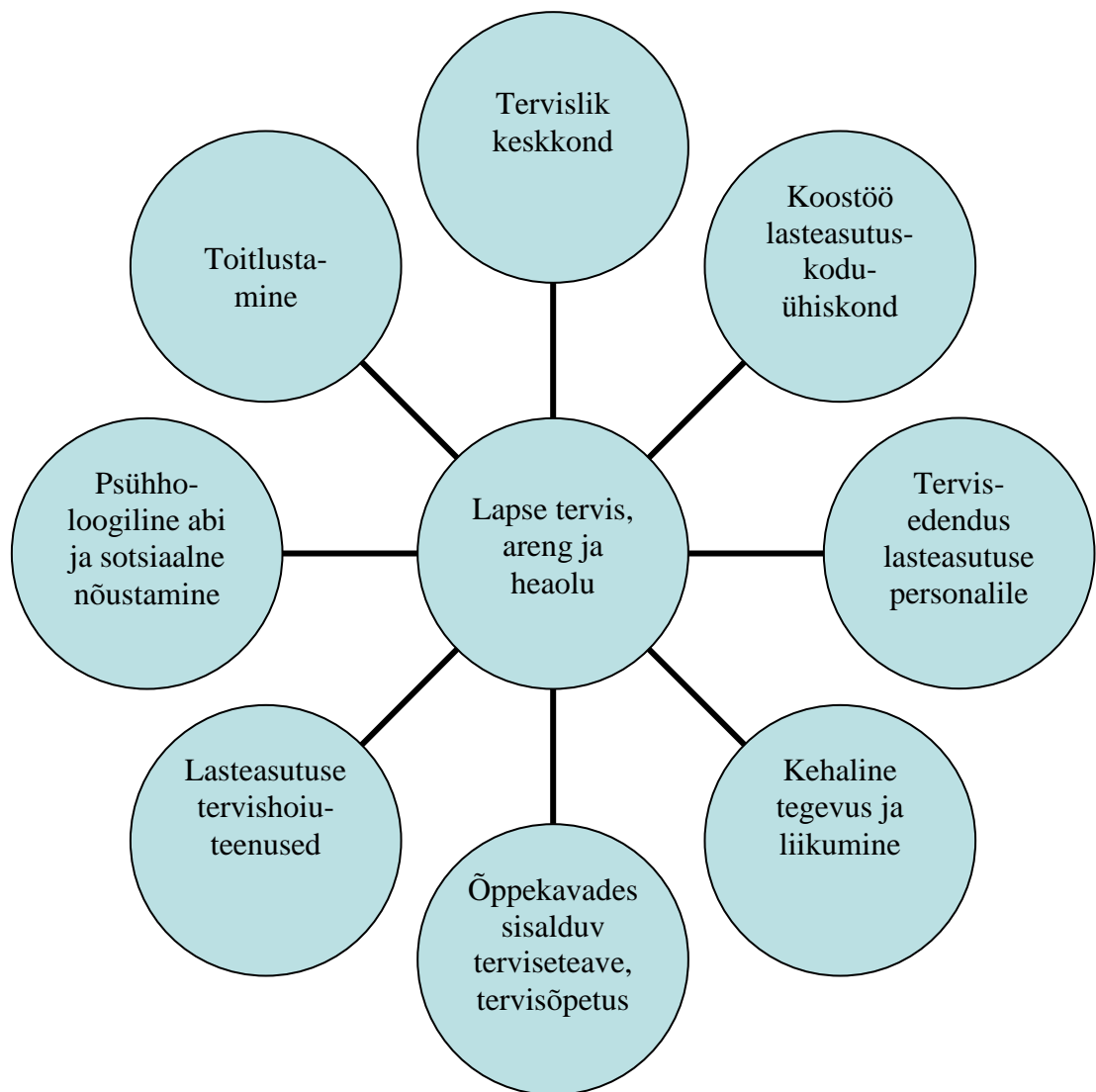
Tervisedenduse olulisemad tegevusvaldkonnad koolieelses lasteasutuses on alljärgnevad:

- partnerlus (lasteaia, kodu, kooli, kohaliku omavalitsuse ja paikkonna vaheline ametlik ja mitteametlik koostöö);
- lasteaia sisepoliitika (juhtimine, meeskonnatöö, päevakava, reeglid, tervisedenduse strateegia väljatöötamine ja elluviimine, erivajadustega arvestamine);
- personali pädevuse ja professionaalsete oskuste järjepidev täiendamine;
- tervisliku füüsilise- ja psühhosotsiaalse keskkonna arendamine erinevates valdkondades;
- terviskasvatuse integreerimine lasteasutuse õppekavasse läbi mängu ja mängulise tegevuse;
- lapse arendamine ja tervisliku eluviisi kujundamine, soodsa sotsiaalse suhtlemise võimaluse, hariduse ja kehalise arengu võimaluse kindlustamine (Tälli & Maser, 2003, lk 19-20).

Tervislikud harjumused ja hoiakud kujunevad koolieelses eas kogemuste põhjal, kui lapsed on tunnistajaks tervislikule käitumisele ümbritsevas keskkonnas ja elavad tervislikes tingimustes (Tälli & Maser, 2003, lk 20).

USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskus (CDC) on lapse tervise ja arengu edendamiseks ning heaolu saavutamiseks välja pakkunud koordineeritud koolitervise mudeli, mis käesoleva töö autori arvates pisut muudetuna sobilik kasutamiseks ka koolieelse lasteasutuse kontekstis (Koolitervise korraldamise kontseptsioon, 2005, lk 5, kohandatud).

(joonis 3)



Joonis 3. Terviklik lasteasutuse tervise mudel (Koolitervise korraldamise kontseptsioon, 2005, lk 5, kohandatud).

Terviskasvatuse põhieesmärk koolieelses lasteasutuses on tervisehariduse ja terviseoskuste haldamise arendamine. Füüsilise kasvatuse eesmärgid on oma tervisega seonduvate põhiasjade omandamine, omaalgatuslikkus eri situatsioonides, igapäevase spordivajaduse rahuldamine, spordist ja tegutsemisest tuleneva heaolutunde kogemine. Sotsiaalse kasvatuse eesmärgid on sotsiaalsus, kooseluga seonduvate reeglite omandamine, koostöö ja kaaslaste märkamine, vastutus ja erinevate arvamuste tunnustamine ning tülidele lahenduste leidmine. Emotsionaalse kasvatuse eesmärgid on positiivse minapildi ja enesetunde tugevdamine, terve tahte arenemine ja tugevdamine, erinevate tunnete väljendamine ja nende haldamise õppimine, avameelsuse ja teiste väärtustamine ning empaatia arenemine. Esteetilise kasvatuse eesmärgid on õppida märkama, säilitama ja kaitsma ilu looduses, kunstis, ettekujutuste rikastumine, kunsti eri liikidega tutvumine, erinevate väljendusvahendite arenemine. Vaimse kasvatuse eesmärgid on teadmiste hankimise tahe, uudishimu äratamine ja rahuldamine, keelelise väljenduse, mõtteviisi ja loovuse arendamine, uue teadmise omandamise viiside õppimine. Eetilise kasvatuse eesmärgid on armastuse ja vastutuse arenemine keskkonna ja looduse suhtes, vahe tegemine hea ja halva, õige ja vale vahel ning negatiivne suhtumine vägivalda (Kepler, 2008).

Rahvatervise seaduse kohaselt on terviskasvatuse eesmärgiks tervislikule eluviisile suunatud teabe sihipärane levitamine ja lapse harjumuste kujundamine tervise säilitamiseks ja tugevdamiseks (Rahvatervise seadus, 2010, §2).

Euroopa Nõukogu seisukoht eelkooli terviskasvatuse eesmärgist on järgmine:

- edendada laste vaimset, emotsionaalset, sotsiaalset tervist, aidata neil teadvustada ennast suhtes teistega ja keskkonnaga ning abistada otsustamisega seotud võimaluste leidmisel ja kogemuste omandamisel (Maser & Tälli, 2002, lk 128).

Siinkohal toob töö autor, tehes alljärgnevad järeldused eelnevalt läbitöötatud materjalide põhjal, välja olulisemad seisukohad terviskasvatusest koolieelses eas:

- Eesmärgistatud terviskasvatuse sõnum peab vastama sihtrühma huvidele ja olema sisult atraktiivne, kompetentne ja usaldusväärne.
- Igäühe tervise ja ümbritseva maailma tervislikkuse eeltingimuseks on arusaamine ja teadmine, et indiviidi ning keskkonna vahel peab valitsema harmoonia.
- Laps õpib kõige paremini turvalises keskkonnas läbi enese kogemuste.

- Laps vajab kogemuste saamiseks suhtlemisvõimalusi nii eakaaslaste kui ka kindlustunnet pakkuvate täiskasvanutega.
- Parim tegevus teadmiste omandamiseks on mänguline tegevus ja aktiivõppemeetodid.
- Vajalik on kodu ja lasteasutuse pidev koostöö - nii kodus kui lasteaias peab valitsema nõuete ühtsus.
- Tervisharjumuste kujundamisel on oluline järjekindlus.
- Laps vajab tagasisidet ja kinnitust oma käitumisele.
- Last innustab täiskasvanu tunnustus.
- Laps õpib täiskasvanuid jälgides.
- Kui laps tunneb, et teda armastatakse ja hoitakse, et ta on tähtis, vajalik, armastatud ja kallis, oskab ta seda tunnet endas kanda ja end ümbritsevatele inimestele edasi anda.

Eelkoolieas on eesmärgiks edendada laste psüühilist, sotsiaalset ja tunde-elu tervist ning igapäevaeluks vajalikke oskusi; õpetada lapsi teadvustama iseennast ja keskkonda; toetada igakülgset lapse kasvamist ja arenemist ning anda otsuste tegemisega seonduvaid kogemusi ja osalemise võimalusi. Koolieelne iga on otsustav periood kujundamaks individuaalset tervisekäitumist ja harjumusi, mis moodustavad edaspidi igaihe elustiili ja panevad aluse kogu edasiseks eluks. Koolieelses lasteasutuses ja kodus pannakse paika eetiline alus ja põhilised suhtumised tervisesse, põhilised eluoskused ja sotsiaalne vastutus (Tälli & Maser, 2003, lk 16). Laste tervise edendamine on laste tervise väärtustamine ja positiivse tervise suurendamine. See on planeeritud ja teadlik sekkumine, mille kaudu on võimalik parandada laste vaimset, füüsilist ja sotsiaalset tervist ning ennetada haigestumist.

Eelkooliiga peab looma eeldused ja valmisoleku tervislike eluviiside kujunemiseks ja mõistmise, miks on vajalik ja kasulik olla terve. Isiklik suhe tervise ja haigusega aitab kujundada väärtusi tervisest ning neid väärtusi aktiveeritakse terviskasvatuse abil. Lastele peab andma stiimuleid, aitama ja juhtima analüüside, tõlgenduste ja otsuste tegemises, mis omakorda aitab ennustada tervise ja terviskasvatuse tulevikku (Kepler, 2008).

Koolieelne lasteasutus võib olla kohaks, kus paljud erinevad huvigrupid saavad laste tervise ja heaolu tagamiseks ning terviskasvatuse eesmärkide elluviimiseks koostööd teha. Koolieelse lasteasutuse tegevuse eesmärk on *liita kõigi koolieelses eas olevate lastega tegelevate või nende heaolu eest vastutavate täiskasvanute huvid ja eesmärgid lapse arengut ja tervist positiivselt mõjustavatele tegevustele ning nende tegevuste kaudu tagada laste parem vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis* (Tälli & Maser, 2003, lk 17). Laste tervise nimel keskendutakse koostööle vanematega, lastega, kohalike omavalitsustega ja kõigi teistega, kes

on laste arenguga seotud ning neile tervisetgevustele, mis toetavad lapse hooldajaid ja arendavad nende suutlikkust lapse optimaalse arengu saavutamisel, suurendavad lapse võimalusi oma tervisepotentsiaali saavutamiseks ja toimetulekuoskuste arendamiseks (Kasmel & Lipand, 2007, lk 380-381).

1.4. Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses läbi õppe- ja kasvatustegevuse valdkonna *Mina ja keskkond*

Koolieelses eas pannakse alus inimese terviseteadlikkusele ja tervist säästvale käitumisele. Tervist mõjutavad peresuhted, kodused elamistingimused, kodukoha loodus- ja tehiskeskkond, lasteaiakeskkond, samuti üldine sotsiaalmajanduslik keskkond, sh haridus- ja tervishoiusüsteemi korraldus. Suurt mõju avaldab lastele neid ümbritsev sotsiaalne võrgustik - õpetajate, vanemate, vanavanemate ja sõprade eluviis ning käitumine. Lapse tervise ja arengu kujunemist tuleb käsitleda koosmõjus perekonna ja keskkonnaga, kus laps suurema osa ajast viibib. Koolieelses lasteasutuses toimuval on oluline roll lapse väärtushinnangute, sotsiaalsete oskuste, tervise ja toimetuleku kujunemisel. Laste tervise ja arengu toetamisele suunatud tegevused toetavad laste tervena kasvamist ja arenemist, suurendavad teadlikkust tervislikust eluviisist ja õpetavad tegema tervislikke valikuid (Hujala, 2004; Kasmel & Lipand, 2007).

Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava (2008) kohaselt on õppe- ja kasvatustegevuse üldeesmärk lapse mitmekülgne ja järjepidev areng. Üldeesmärgist lähtuvalt toetab õppe- ja kasvatustegevus lapse kehalist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut, mille tulemusel kujuneb lapsel terviklik ja positiivne minapilt, ümbritseva keskkonna mõistmine, eetiline käitumine ning algatusvõime, esmased tööharjumused, kehaline aktiivsus ja arusaam tervise hoidmise tähtsusest ning arenevad mängu-, õpi-, sotsiaalsed ja enesekohased oskused (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008, §1, §3).

Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava (2008) kohaselt on terviskasvatust enim hõlmav valdkond *Mina ja keskkond*, mille õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgiks on, et laps:

- 1) mõistab ja tunnetab ümbritsevat maailma terviklikult;
- 2) omab ettekujutust oma minast ning enda ja teiste rollidest elukeskkonnas;
- 3) väärtustab nii eesti kultuuritraditsioone kui ka oma rahvuse kultuuritraditsioone;
- 4) väärtustab enda ja teiste tervist ning püüab käituda tervislikult ning ohutult;

- 5) väärtustab keskkonda hoidvat ja keskkonnahoidlikku mõtteviisi;
- 6) märkab nähtusi ja muutusi looduses (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008, §17).

Valdkonna *Mina ja keskkond* sisu on alljärgnev:

mina, perekond ja sugulased, kodu, lasteaed, üldnimlikud väärtused ja üldtunnustatud käitumisreeglid; tervise väärtustamine, tervislik toitumine, inimkeha; ohuallikad ning ohutu käitumine, jalakäija ohutu liiklemine, turvavarustus (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008, §17).

Valdkonna *Mina ja keskkond* õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel ja korraldamisel:

- 1) valitakse valdkonna temaatika lapse igapäevaelust ja teda ümbritsevast keskkonnast, mis hõlmab sotsiaalset keskkonda, loodus- ja tehiskeskkonda, sealhulgas tervise- ja liikluskasvatust;
- 2) suunatakse last ümbritsevat maailma märkama, uurima ning kogema mängu ja igapäevatoimingute kaudu, võimaldades lapsel ümbritsevat tajuda erinevate meelte ning aistingute abil: vaadeldes, nuusutades ja maitstes, kompides, kuulates helisid;
- 3) lõimitakse erinevaid tegevusi: võrdlemist, modelleerimist, mõõtmist, arvutamist, vestlemist, ettelugemist, kehalist liikumist, kunstilist ja muusikalist tegevust;
- 4) suunatakse last mängudes, ümbritsevas looduses, liikluses, oma tervises seisundis jm märgatu kohta küsimusi esitama (probleemi püstitama), küsimustele vastuseid leidma (oletama ja oletusi kontrollima) ja märgatust ning kogetust järeldusi tegema;
- 5) suunatakse last materjale ja vahendeid säästlikult kasutama, hoolivalt ja heaperemehelikult käituma (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008, §17).

Kuna valdkonna eesmärgiks on indiviidist lähtuv eluviisi muutus, tuleb õppe- ja kasvatustegevuse korraldamisel pöörata enim tähelepanu kahele aspektile. Esiteks sõltub mingi käitumisviisi tõenäosus kõige rohkem varasemast harjumusest sellega ning see tähendab aktiivsete tervislike eluviiside rõhutamist koolieelses eas. Teiseks mõjustab harjumuste kujunemist teadmistega vähemalt sama oluliselt emotsiooniline komponent, tegevuste meeldivus (Harro, 2009). Meeldiv, emotsionaalne tegevus aitab lapsel enesest paremini aru saada. Enesest aru saamine loob aga eelduse meid ümbritseva maailma mõistmiseks ja seeläbi ka toimetulekuks selle maailmakorraldusega. Laps õpib tundma maailma ja iseennast. Oluline on teadvustada, et kõige suurem osa väikeste laste päevast kulub tutvumisele ümbritsevaga. Selle tutvumise kaudu hakkavad lapsed aru saama

elukeskkonnast, selle nähtustest, igapäevatoimingutest ja maailmast (Hujala, 2004, lk 90-96). Õpetaja tegevus lapse argitoimetustest ja ümbritsevas keskkonnas toimuvast arusaamise suurendajana on eesmärgistatud õppe- ja kasvatustegevuse aluseks.

Koolieelses eas lapse põhitegevused on mäng ja mänguline tegevus, suhtlemine ja matkimine, mille käigus omandab ja kinnistab laps uut teavet, uusi oskusi, peegeldab tundeid ja soove, õpib suhtlema, omandab kogemusi ja käitumisreegleid. Ta harjutab oskusi ja lihvib ühiselu vilumusi. Ta proovib ja uurib „päris“ maailma asju, arutleb ja hindab tegelikkust erinevate rollide kaudu ning saab tagasisidet tegevuse ja mõtlemise kohta teistelt tegevuses osalejatelt nende rollide kaudu (Hujala, 2004, lk 90-96). Temaatilistes õppimissituatsioonides on eesmärgiks tegutseda probleemikeskselt, vabalt uurides ja läbi proovides. Teemasid käsitletakse nii kaua kui lapsel on huvi. Meetodiks sobivad mängulised tegevused, erinevad suhtlemise funktsioonid, sh töö tekstiga, kus laps saab väljendada oma tundeid. Läbi erinevate tegevuste laps õpib. Õpib matkimise, vaatlemise, uurimise, katsetamise, suhtlemise, kuulamise, mängu, harjutamise jms kaudu ning on kõigi meeltega avatud uutele teadmistele, kogemustele, maailmale. Lapse jaoks on tähtis, et ta saaks üht teemat kogeda eri meelte ja tegevuste kaudu. Teema sisuni jõudmiseks viisil, mis on lapsele huvitav, kergemini mõistetav ning paremini vastuvõetav, aitavad jõuda aktiivõppemeetodid ja tervist edendavad tegevused.

Mitmete erinevate materjalide läbitöötamise tulemusel toob käesoleva töö autor välja mõned tervisedendusliku tegevuse tunnusjooned. Tegevus on tervist edendav siis, kui on täidetud järgmised tingimused:

- tegevuse eesmärk on laste kehalise ja /või vaimse tervise parendamine;
- tegevuse kavandamisse ja läbiviimisse on kaasatud ka lapsed;
- tegevusse on kaasatud võimalikult palju erinevaid huvigruppe - lapsed, õpetajaid, lapsevanemaid, erialaspetsialiste jt lasteaiaga seotud inimesi;
- tegevuse käik toetab tegevuse eesmärki;
- tegevuse metoodika vastab sihtrühma vanusele ja vajadustele;
- tegevus ei ole riskantne ega kahjusta laste vaimset või kehalist tervist;
- tegevus on asjakohane ja jätkusuutlik;
- tegevus toetab laste terviseteadlikkuse tõusu ja positiivseid muutusi terviskäitumises;
- tegevusprotsess aitab inimestevaheliste suhete ja ühtekuuluvustunde tekke kaudu kaasa lasteaija mikrokliima paranemisele.

Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava (2008) kohaselt luuakse õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel ja korraldamisel keskkond, kus laps õpib mänguliselt ja igapäevategevustega seostatult reaalsetes suhtlussituatsioonides, tegutsedes koos kaaslaste ja täiskasvanutega. Täiskasvanu roll on arendava kõnekeskkonna ja suhtlusolukordade loomine, keelevahendite kasutamise ja info hankimise suunamine. Tegevuse õige korraldus soodustab küsimuste esitamist, hinnangute andmist ning konstruktiivset kriitikat, mis viib teadmiste ümberkujundamiseni (Karlep, 1998, lk 496). Laps ootab täiskasvanuilt parajalt doseeritud abi, õiglast hinnangut. Õpetaja on vahendaja, kes annab edasi lapse arengutasemele vastavat materjali, aidates lapsel olemasolevate teadmiste ning uute andmete vahel oleva konflikti kaudu jõuda avastuseni; aitab olemasolevaid teadmisi laiema raamistikuga siduda (Karlep, 1998, lk 214).

Koolieelses lasteasutuses läbi viidavate tervisedenduslike tegevuste ja õppemeetodite eesmärk on anda lastele usaldusväärsed teadmised, kujundada nende käitumist vajalikus suunas ja aidata kaasa terviskäitumises toimunud positiivsete muutuste säilitamisele. Efektivseimaks on osutunud meetodikad, mis baseeruvad positiivsete emotsioonide esilekutsumisele laste kaasamise, näidete ja eeskuju läbi (Lepp & Hansen, 2006, lk 37).

2. Töö tekstiga

2.1. Tekst

Tekst on mingil kindlal eesmärgil kasutatud keel, mis ei ole vaid informatsiooni edastamise vahend (Hennoste, 1998, lk 63), vaid ka arutluse ja suhtluse vahend. Vastastikuse suhtluse eesmärgiks on sotsiaalne suhtlemine, oma soovide või arvamuste väljendamine, info küsimine, uute teadmiste andmine, olemasolevate teadmiste süstematiseerimine või edastatava sõnumi abil mõjutamine (Kasik, 2007; Jürimäe, 2003). Kirjutajad ja lugejad, kuulajad ja kõnelejad on osalised vastastikuse mõjutamise protsessis, kus üht teksti võib mõista erinevalt sõltuvalt sellest, kes ja missuguses situatsioonis seda tõlgendab (Hennoste, 1998, lk 63).

Tekst võib koosneda ühest lausest/lühifraasist, üksikust sõnast või kindla järjestusega temaatiliselt seotud lausete kogumist (Peterson, 2003, lk 10).

Meid ümbritsevas ühiskonnas võib eristada kuut enim ringlevat tekstiliiki:

- kirjanduslikud tekstid (nt romaanid, jutustused, novellid, näidendid, stsenaariumid, luuletused, mõttesalmid, mälestused, päevikud, biograafiad);
- teadustekstid (nt uurimused, artiklid, esseed);
- publitsistlikud tekstid (nt uudised, artiklid, intervjuud, lugejakirjad);
- tarbetekstid (nt õpikud, teatmeteosed, telefoniraamatud, hinnakirjad, juhendid, ristsõnad);
- graafilised tekstid (nt diagrammid, graafikud, tabelid, skeemid, plakatid);
- elektroonilised tekstid (nt teletekstid, arvutitekstid, internet) (Hennoste, 1998, lk 13).

Lisaks on kasutusel aimetekstid (laiale lugejaskonnale mõeldud atlased, entsüklopeediad, reisikirjeldused, elulood) ja pilttekstid (fotod, joonistused, illustratsioonid) (Peterson, 2003, lk 10-11). Pilttekste ei tohiks käsitleda teksti illustratsioonidena, vaid osadena, millel on täita oma ülesanne (Hennoste, 1998, lk 52). Ka lastekirjanduses tuleb võrdväärselt tekstina ehk tähendusliku tervikuna mõtestada nii teksti sõnalist kui pildilist osa. Lasteraamatutes võib pildil olla juhtiv koht – tegelaste karakterid ja sündmustik on esitatud eeskätt pildiliselt ning sõnad kommenteerivad pilti (Müürsepp, 1998, lk 166). Seega on kasutusel teksti lai mõiste – *tekst kui tähenduselt terviklik märkide või kujundite järgnevus* (Peterson, 2003, lk 10).

Inimesed suhtlevad tekstide abil. Tekst, mille abil suheldakse, võib olla suuline või kirjalik. Suuline ja kirjalik tekst erinevad teineteisest paljude tunnuste, eesmärkide ja võimaluste poolest. Kirjalikus tekstis on võimalik kasutada keerulisemat lauseehitust ja sõnavara kui suulises. Suulises tekstis öeldakse üks asi korraga ja kasutatakse suhteliselt lihtsaid sõnu ja vorme. Kirjalikult väljendudes on teksti autoril rohkem valikuvõimalusi, suulises väljenduses on eelistatav kergem variant (Kasik, 2007). Suuline ja kirjalik tekst on ühe ja sama keele kaks kasutusviisi, mille sarnasuse tingib üks kirjakeeleline alus ning erinevuse kõnevorm ja kõnekasutuse erinevad tingimused (Hennoste, 1996, lk 6).

2.2. Töö tekstiga

Koolieelses lasteasutuses tuleb lastele luua tingimused, mis võimaldavad neil kokku puutuda nii suulise kui kirjaliku tekstiga. Töö tekstiga keeleliselt rikkas keskkonnas arendab oskust erinevates olukordades suhelda, erinevaid tekste mõista ja luua, tekstidest olulist leida ja ennast väljendada, huvi kuulata ja kuuldust aru saada ning kujundab tekstiteadlikkust ja laiendab sõnavara (Jürimäe, 2003, Lerkkanen, 2007).

Koolieelses eas lastel, kellel pole veel piisavalt välja kujunenud lugemis- ja kirjutamisoskus, on töös tekstiga enim arendatavateks osaoskusteks kuulamine ja

kõnelemine. Kuulamine on niisama oluline kui kõnelemine, sest vestluses on iga osaline nii kuulaja kui ka kõneleja (Kärtner, 2000a, lk 8). Kuulamine mõjutab edasist suhtlemist, kõnelemine hõlmab nii rääkimist kui ka vestlemist. Rääkimine on monoloogiline, vestlemine dialoogiline tegevus (Kärtner, 2000c, lk 8). Dialoogilise ja monoloogilise kõne omavahelist seost on lastega tegeledes tähtis arvestada, sest dialoogilise kõne oskus ja harjumused on monoloogilise kõne valdamise alus. Dialoogilise kõne õpetamise käigus luuakse eeldused kirjeldamis- ja jutustamisoskuste valdamiseks. Sellele aitab kaasa dialoogi sidusus: vestluse teemaga määratletud repliikide järgnevus ja loogilis-mõtteline omavaheline seos eri väljenduste vahel. Sellepärast on oluline, et lapsed õpiksid kõigepealt vestlema: kuulama kaasvestleja küsimust, reageerima sellele asjakohase kommentaari, küsimuse või tegevusega. Laps peaks juba koolieelses lasteasutuses omandama teadmise, millal kuulata, millal rääkida ja kuidas teemast kinni pidada.

Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (2008) on lapse arengu eeldatavates tulemustes välja toodud, et laps peab suutma midagi tutvustada, selgitada, kirjeldada, nimetada, võrrelda, põhjendada, iseloomustada. Kõik nimetatud oskused on sisuliselt töö tekstiga - teksti loomine, teksti koostamine.

Töö tekstiga on tegevus, mille eesmärgiks on anda uusi teadmisi, luua kujutlusi. Laps õpib suunama ja reguleerima enda ja teiste käitumist ning tegevust, looma suhteid ja neid hoidma, oma tegevust kavandama, kokkuvõtteid tegema, võrdlema jne. Töö tekstiga kujundab valmidust ja vilumust suhelda tekstide ja inimestega eri olukordades; oskust otsida, talletada ja vahendada teavet, ideid, suhtumist ja arvamusi. Töö tekstiga arendab kriitilist mõtlemist, oskust ja julgust sõnastada oma mõtteid, analüüsida loetut/kuuldut ja teha oma järeldusi. Tekstiga töö on tegevus, milles sisalduvad võimalused aitavad avardada maailmapilti, otsida ning leida iseennast ja oma kohta maailmas (Hallap & Padrik, 2008).

2.3. Töö kirjandusliku tekstiga

Laps olla pole sugugi kerge. Seesama ühiskond, mis laste heaolule sõnades ja teinekord ka tegudes tähelepanu pöörab, esitab pisikesele inimesele terve rea nõudmisi. Kaitsvas pereringis kogunevad kogemused ja tarkused võivad osutuda ebapiisavaks. Laps kogeb ohtralt võõraid kohti, võõraid olukordi, tema sotsialiseerimine algab õige varakult. Pisikene inimene suure maailma lävel on õhevil ja kõhevil. Maailm koduseinte taga on

huvitav, samas hirmutav. Mitte küll otseselt kuri, aga kogenematule ohtuderikas ja nõudlik. Põlvekõrguste murekesed tunduvad suurele ilmale tühistena. Lastekirjandusel on võimalus väikestele lugejatele/kuulajatele appi hakata (Kumberg, 2004). Edukaks toimetulekuks iseenda ja ümbritseva keskkonnaga peab laps suutma kommenteerida, arutleda põhjalikult oma kogemuste üle ja ka ümber jutustada teiste inimeste loodud tekste (Hallap & Padrik, 2008). *Kui laps loeb/kuuleb omavanuse argiaskeldustest, käikudest, toimingutest, kõigest väikelapse elus ettetulevast, ka pahadest asjadest, muredest ja hirmudest ning kui viimased positiivse lahenduse leiavad, siis on lapsel sellest palju abi* (Kumberg, 2004). Kirjanduslike tekstide oskusliku valiku ning igapäevaste tegevustega sidumisega saab suunata laste suhtumisi ja väärtushinnanguid.

Lasteteksti puhul on oluliseks peetud keelelist lihtsust. Uurimused, mis sellega on tegelenud, on toonud esile, et lihtne tekst koosneb suhteliselt lühikestest lausetest, sisaldab otsekõnet, koondub ühe sündmuse ümber, kasutab lapse aktiivset sõnavara, so vastab lapse suulise arengu kõnetasemele, sisaldab suhteliselt sageli tegusõna pöördelisi vorme ning ei raiska aega omadussõnade ja autoripoolsete kommentaaride peale (Müürsepp, 2003, lk 34-35).

Kirjandusliku teksti valikul tuleb õpetajal silmas pidada järgmisi asjaolusid:

- kas tekstis kasutatavate sõnade tähendus on lastele tuttav;
- kas lause pikkus ja esitatud info hulk vastab lapse mälumahule;
- kas tekstis on kõik oluline info esitatud või peab täiskasvanu vajadusel kommenteerima või last küsimustega suunama väljaütlemata info tuletamisele;
- kas tekstis on alltekst, st mõte pole otse välja öeldud (Hallap & Padrik, 2008, lk 26).

Tekstiloomel ja -mõistmise seisukohalt on tähtis, et laps puutuks kokku erisuguste tekstidega: suulised ja kirjalikud; argi- ja stiliseeritud; realistlikud ja fantaasiatekstdid. Tekstidena on hindamatu väärtusega lastekirjanduse tekstid: näidendid, jutud, muinasjutud, luuletused, mõistatused, vanasõnad jne (Hallap & Padrik, 2008).

Mitmed oskused ja teadmised realiseeruvad tekstide loomisel ja mõistmisel. Seetõttu on oluline pöörata tähelepanu ka teksti koostamise/loomise oskusele. Teksti loomisel on olulised teadmised teema kohta - ümberjutustus toetub mälule ja teadmistele teksti sisust (Hallap & Padrik, 2008). Kui lastel on raskusi tekstist arusaamisega, ei tohiks ümberjutustamisega kiirustada. Ei saa ümber jutustada seda, mida pole mõistetud. Peale tekstist arusaamise on oluline kuuldu säilitamine mälus ning oskus seda uuesti sõnastada. Et väike laps õpib

enamasti matkides, on vajalik eakohane tekst ning selle õpetajapoolne läbimõeldud, ilmekas ettekandmine – ette lugedes tuleks muuta kõne tempot, hääle tugevust ja kõrgust, teha ootamatuid pause, tuua teksti emotsioone. Enne ümberjutustamise alustamist antakse lastele piisavalt aega vestlemiseks teemade üle, mida jutt kajastas. Oluline on, et lapsed saaksid rahulikult meelde jätta loo sündmused ning nende esinemise järjekorra. Meeldejätmise aluseks on psüühilises tegevuses tekkivad ajutised või püsivad närvisesed ning assotsiatsioonid. Info omandamiseks kontsentreeritakse tähelepanu, manipuleeritakse esemetega ja seostatakse uut infot olemasolevaga. Sellepärast tuleb teksti paremaks meeldejätmiseks seda korrata ning koos lastega ka lahti mõtestada. Lastele ei tehta ülesandeks teksti meelde jätta, vaid see toimub tegevuste käigus, mis tähendab materjali rühmitamist, vastandamist, seostamist, ringi paigutamist, üldistamist jne (Karlep, 2003, lk 261, 279 – 280; Bachmann & Maruste, 2003, lk 132).

Tekstiloomes õpetamisel on oluliseks oskus muuta sõnastust, mõtete järjestust tekstis. (Karlep, 2003, lk 265) Lastele on hästi arusaadavad lausete ümberpaigutused sündmuste ajateljel. See meetod on eriti sobiv koolieelses lasteasutuses kasutamiseks, sest aitab lastel paremini jutu sisu lahti mõtestada. Teksti taastamiseks sobib esitada küsimus: *Mis toimus varem?* Siin sobib kasutada eakohaseid muinasjutte, mis pakuvad lastele huvi ja on loogilise, lastele kergesti tajutava ülesehitusega, omades kindlat algust ja kokkuvõtet. On hea, kui lasteaias esmasele teksti esitamisele eelneb sissejuhatav vestlus, kus õpetaja tutvustab eelnevalt uusi sõnu, väljendeid, konteksti, et jutu sisu paremini mõista. Teksti mõistmise aluseks on sõnatähenduse tundmine, lausete mõistmine, lausete tähenduste ja mõtete ühendamise (Hallap & Padrik, 2008, lk 25).

Töös tekstiga on olulised nii teadmised teema kohta kui ka teksti mõistmine (kuulamine): olgu selleks tekstiks õpetaja jutustus, igapäevases suhtlemises aset leidv dialoog või raamatutekst (Hallap & Padrik, 2008).

Järeltööna on vajalik jutu analüüs ja selgitused, sealjuures erinevad meetoodilised võtted (vestlus, õppemängud, lavastused jms) teksti lastele tuttavaks muutmisel. Uuringud näitavad, et laps on võimeline arusaadavalt edastama ainult tuttavat ja arusaadavat teksti. Sealjuures mängib olulist rolli see, kui huvipakkuv on lapse jaoks jutu tegevus või karakterid (Karlep, 2003).

Kuuldud/loetud jutte on kasulik analüüsida/läbi arutada, sellega arendame teksti mõistmise oskust, aga samas ka teadvustame lapse jaoks jutustuse elemente (Hallap & Padrik, 2008). Padrik ja Hallap (2008) väidavad, et *teksti analüüsi puhul on oluline, mida ja kuidas lapselt küsida* (Kikas, 2008, lk 289). Oluline on küsida laste hinnangut tegelaste käitumisele ja arutleda tegelaste käitumise motiivide üle (*Miks ja milleks tegi, käitus nii?*); seostada kuuldut lapse enda kogemusega (*Mida sina teeksid?*); lasta lastel oletada tegevuse edasist käiku (Hallap & Padrik, 2008, lk 28). Kirjandusteoste tegelaste käekäigule ja elusaatusele kaasaelamine aitab muuta meid sallivamaks teiste inimeste mõttemaailma ja eluvalikute suhtes, tunnetada seeläbi valikuvõimalusi ja lahenduste mitmekesisust ka enda jaoks (Elenurm et al, 1997, lk 155).

Kirjanduslike tekstidega töötades tuleks arvestada järgnevat:

- Kasutada tuleb eri tüüpi tekste (muinasjutud, näidendid, luuletused jne).
- Tekstiga töötades tuleb püstitada endale küsimus: *Mida ma tahan, et mu rühma lapsed sellest kogemusest õpiksid?*
- Tööd tekstiga võiks teha iga päev – käsitleda teksti väikeste osade kaupa kogu päeva jooksul. Ühte teksti võiks kasutada pikema aja jooksul (terve nädala või isegi kaks) ja korduvalt.
- Teksti esitamiseks tuleb luua sobiv keskkond.
- Mida väiksemad on lapsed, seda olulisem on teksti toetav visuaalne või auditiivne materjal.
- Teksti esitamisel ja arutelul tuleb õpetajal lisada vajadusel täiendavaid, selgitavaid repliike.
- Teksti jutustamine/lugemine peab olema tihedalt seotud laste aktiveerimisega.
- Kirjandusliku teksti arutelu keskmes on tegevuse/sündmustiku areng: tegelaste emotsioonid, käitumine, iseloom; laste hinnangud ja mõtted (Hallap & Padrik, 2008, lk 27-29).

Lastele tuleb pakkuda võimalusi kuulata erinevaid jutte, õppida luuletusi ja näidendeid, mängida keelemänge, jutustada, rääkida ja arutleda, anda tagasisidet neile ette loetavate kirjanduslike tekstide kohta. Lisaks tekstist rääkimisele peaks lastele pakkuma ka teistsuguseid võimalusi tagasisidet anda. Joonistamine või muu kunsti tegemine vastukajana kuuldud jutule süvendab kirjanduslikku kogemust ja teksti mõistmist. Lapsi tuleks julgustada väljendama oma tundeid, mis raamatuga seoses tekkisid läbi näitemängude, näpunukkude,

piltide ja muusika. Lugemisele/kuulamisele lisanduvad tegevused teevad ettelugemise rikkalikumaks ja aitavad lastel raamatuid paremini mõista ning armastada. Oskusest töötada kirjandusliku tekstiga sõltub, kuivõrd laps suudab end mõistetavaks teha nii eakaaslastele kui ka täiskasvanutele ning tajuda teksti. Ladus eneseväljendusoskus on abiks küsimuste esitamisel ja küsimustele vastamisel, selgitamisel, kirjeldamisel, arutlemisel, hinnangute andmisel, emotsioonide väljendamisel, fantaseerimisel, läbirääkimisel, planeerimisel, põhjendamisel, jutustamisel ja lugude kuulamisel (Browne 2001; Lerkkanen, 2007).

Kuuldud teksti mõistavad ja omandavad lapsed enamasti loomulikult ja suuremate raskusteta. Ettelugemist soovitatakse kasutada eriti koolieelses eas, mil lapsed alles õpivad lugema ja nende sõnavara on piiratud. Pärast lugemist võib jutustada lugu ümber, võrrelda tekstis leiduvat infot oma kogemustega. Omal kohal on vestlus, arutlus, analüüs, uue alguse või lõpu väljamõtlemine, küsimuste esitamine, tegelaste iseloomustus, tegelastevaheliste dialoogide koostamine, lavastused, rollimängud jne (Kärtner, 2000b).

Vestlustes täiskasvanuga ning töös kirjanduslike tekstidega õpib laps võrdlema oma saavutusi ja käitumist eakaaslaste ja raamatutegelaste omaga. Laps hakkab mõistma, et inimesed käituvad, tunnevad ja mõtlevad erinevalt ning see on loomulik. Kirjanduslike tekstide analüüs aitab kaasa tegelaste käitumise motiivide ja tagajärgede mõistmisele. See omakorda mõjutab lapse suhtumist/hinnanguid ja käitumist (Hallap & Padrik, 2008).

3. Abimaterjali „*Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses. Töö kirjandusliku tekstiga – abimaterjal õpetajale.*“ koostamine

Käesolevas peatükis on antud ülevaade abimaterjali koostamise alustest, vajalikkusest ja ülesehitusest ning ekspertide hinnangust koostatud materjalile. Magistritöö käigus valminud õpetaja abimaterjal on esitatud magistritöö lisana.

3.1. Abimaterjali koostamise vajalikkus

Terviskasvatus on suunatud nii ümbritsevast elust mitmekülgse informatsiooni kogumisele ning selle põhjal tervikliku kogupildi loomisele kui ka tundeasvatusele, oma

elukeskkonnaga mõtestatud ja hingestatud suhete loomisele. Järjekindlalt tuleb täiendada teadmisi tervise, ümbritseva keskkonna ning seal valitsevate seoste kohta. Terviskasvatuse eesmärgiks on terviskäitumuslikud muutused (Janson, 2009).

2000-2001. aastal viidi riikliku programmi “Laste ja noorukite tervis aastani 2005” alaprojektina “Tervishoid koolis ja koolieelsetes lasteasutustes” läbi küsitlus koolieelsetes lasteasutustes eesmärgiga selgitada koolieelsete lasteasutuste olukorda tervishoiu korraldamise seisukohalt ning teada saada soove terviskasvatuse teabematerjali vajaduse kohta. Küsitluses osales 140 lasteaiaõde ning kaasatud olid kõik 15 maakonda ja Tallinna linn. Küsitlusest selgus, et kõige sagedamini viiakse läbi terviskasvatust lastele (95,7%) ja kõige harvem õpetajatele (79,1%). Terviseprobleemide lahendamine on tihedalt seotud terviskasvatuse läbiviimisega nii lastele, õpetajatele kui ka lastevanematele (Suurorg, 2001). Küsitluse tulemuste põhjal on terviskasvatuse läbiviimiseks vajalik omada ka kirjalikku teabematerjali. 68,8% küsitluses osalenud õdedest väitis, et neil on puudus tervisedenduslikust materjalist. Soove saada tervisedenduslikku materjali esitati 198 korral (keskmiselt iga õde soovis 2 materjali) ja erineval teemal nimetusi oli 49. Enim soovitud materjalidena oli välja toodud pildimaterjal, mulaažid, voldikud (18 soovijat), laste toitlustamisega seotud teemad (10), tervisedenduse käsiraamat (9), inimese areng (9), terviskasvatus (8) ja tervisõpetus (8) (Suurorg, 2001).

Saamaks teada, kas ja milliseid õppemeetodeid ning kirjandust kasutavad lasteaiaõpetajad terviskasvatuse teemade tutvustamisel ja terviskasvatuse tegevuste läbiviimisel, viis käesoleva töö autor 2008. aasta kevadel lasteaiaõpetajate seas läbi uuringu kirjaliku küsitluse abil. Välja jagati 60 küsitluslehte Tartu-, Põlva- ja Võrumaa lasteaiaõpetajatele. Küsitluslehte täitis ja tagastas 41 (68%) lasteaiaõpetajat – 20 (49%) Põlvamaa, 12 (29%) Võrumaa ja 9 (22%) Tartumaa lasteaiaõpetajat. Küsitlus sisaldas viit valikvastustega ja kahte avatud küsimust. Iga küsimuse all said õpetajad välja pakkuda oma selgitusi, mõtteid ja arvamusi.

Uurimusest lähtuvalt leiavad terviskasvatuse teemade tutvustamisel enim (96% vastanuist) kasutust mitmesugused erinevad õppemeetodid ja mäng (71%). Õppekäikude ja matkade kaudu (53%) õpitakse tundma ümbritsevat maailma ja iseennast. Õppemeetoditest leiavad enim kasutust vestlus, vaba arutelu ja suhtlemine (92%), töö kirjandusliku tekstiga (90%), vaatlus (68%), erinevad käelised tegevused (51%). Vastanute arvates aitab vaheldus töövõtetes hoida laste tähelepanu ja huvi erksana.

90% vastajatest kasutab terviskasvatuse teemade tutvustamisel erinevat kirjandust kui vajalikku abi- ja lisamaterjali, mis võimaldab tegevusi ja teemakäsitlusi mitmekesisemaks ja

põhjalikumaks muuta. Terviskasvatustlike teemade tutvustamisel leiavad uurimusest lähtuvalt enim kasutust lastekirjandus (100%), mille funktsiooniks on esteetilis-emotsionaalne mõjutamine kunstilise sõna, kunstilise kujundi kaudu, ning teatmekirjandus (89%), mis annab teavet, informatsiooni ja kujundab intellektuaalset potentsiaali. Isiksuse arengu seisukohast on mõlemad väga olulised. Vastanute põhjenduste kohaselt leidub alati lapsi, kes lastekirjanduse abil esitatud teadmisi meelsamini ja sügavamalt tunnetades vastu võtavad (24%), ning igal lool ja jutustusel on oma moraal, mis ilmselgelt jõuabki lasteni kõige paremini läbi juttude, toetades väärtushinnangute kujunemist (31%). Lastekirjanduses on tegelasi ja olukordi, kellest ja millest on huvitav rääkida (42%). Lapsel on tore raamatusündmusi täiskasvanu ja kaaslastega koos läbi elada. Hea ja julgustav on lähedus, koosolemise tunne – tunne, et sa saad elust aru ja et elu on hea ning turvaline. Laps vajab turvatunnet ja rõõmu (21%). Oskuslikult valitud palad avardavad maailmapilti, aitavad otsida ning leida iseennast ja oma kohta maailmas (14%).

Lisaks toodi välja lastekirjanduse kasutamise erinevate põhjustena:

- lastekirjandus on lapsele arusaadav, kergemini mõistetav;
- lugude kuulamisel saab end tegelastega samastada, luua seoseid eluga;
- erinevad tekstid panevad mõtlema, arutlema, kogemusi jagama, järeldusi tegema;
- hea võimalus tegevuste mitmekesistamiseks, meeleolu loomiseks;
- lastekirjandus aitab huvitavalt ja lastepäraselt lahti seletada tervise ja hügieeni eest hoolitsemise tähtsust;
- läbi emotsioonide kinnistub teema paremini;
- illustratsioonid meeldivad lastele.

Lastekirjanduse kasutamisevajaduse põhjendustena toodi välja ka see, et alati ei ole lähimast ümbrusest korrapealt võtta sügavalt mõjuvat positiivset elusituatsiooni ning siin tuleb appi lastekirjandus, kust võime leida väga erinevate emotsioonide ja emotsionaalsete seisundite kirjeldusi. Lasteraamatud on head laste kasvukeskkonna edasiandjad ning mõjutavad tugevalt lapse arengut, tema mõttemaailma kujunemist. Tundmused, mida laps elab läbi juttu lugedes/kuulates, muudavad ta sündmustes aktiivseks osalejaks. Lastekirjanduse tekstide abil on võimalik lastele pakutavat materjali sisukamaks ja põhjalikumaks muuta (eesmärgiga arendada ja süvendada laste huvi raamatute ja käsitletava teema vastu).

Uurimusest selgus, et palju kasutatakse lastekirjanduse klassikat, uuema lastekirjanduse kohta puudub piisav info. Õppe- ja kasvatustegevuse valdkondades on palju uusi teemavaldkondi, mille kohta ei ole kirjanduslikku abimaterjali varasemates kogumikes. Otsimine ja vajaliku lisamaterjali ning sobiva kirjanduse leidmine nõuab ka kogenud pedagoogilt liigselt aega.

Uurimusest lähtuvalt vajavad õpetajad (97% vastanuist) terviskasvatuslike tegevuste ettevalmistamisel ja läbiviimisel spetsiaalselt koolieelsetele lasteasutustele mõeldud õppematerjale koos lisadega – põhiliselt erinevad töölehed, viited materjalide leidmiseks internetist. 90% vastanuist leiab, et tegevuste mitmekülgsuseks läbiviimiseks vajaks nad erinevaid näitvahendeid. 88% vastanuist sooviks teavet terviskasvatusest/tervisõpetusest koolieelses lasteasutuses ning 76% loodab leida vajalikke materjale toetavatest õpetajaraamatutest. 63% saab teadmisi ja infot õppepäevadelt ja koolitustelt, 59% vastanuist leiab vajaliku info internetist.

Uurimusest lähtuvalt vajavad õpetajad terviskasvatuslike tegevuste ettevalmistamisel ja läbiviimisel teavet terviskasvatusest/tervisõpetusest koolieelses lasteasutuses ning erinevaid abimaterjale, mis võimaldavad teha valikuid tervisedenduslike tegevuste planeerimiseks, läbiviimiseks ja mitmekesistamiseks.

3.2. Abimaterjali koostamise alused

Materjali koostamisel lähtus käesoleva töö autor alusharidus-, lastekirjandus- ja tervisalase kirjanduse analüüsist, ekspertrühma arvamusest ning isiklikest kogemustest, mis saadud töötamisel õpetajana algklassides ja koolieelses lasteasutuses ning maakonna koordinaatorina tervisedenduse valdkonnas. Töö autor tutvus õppekirjandusele ja õppekirjanduse tekstidele esitatavate nõuete (Nõuded õpikutele, töövihikutele..., 2009) ning tekstiga töötamise võimalusi tutvustava kirjandusega ning luges läbi suure hulga erinevaid lasteraamatuid. Abimaterjali koostamisel lähtus töö autor ka magistritöö valmimise käigus läbi viidud uurimusest, mille kohaselt vajavad õpetajad terviskasvatuslike tegevuste ettevalmistamisel ja läbiviimisel erinevaid abimaterjale valikute tegemiseks, ning ekspertgrupi hinnangust.

Üheks võimaluseks terviskasvatuse eesmärkide elluviimisel on kasutada eakohaseid tekste lastekirjandusest ning teha tööd kirjandusliku tekstiga. Suhtlemise arendamise seisukohalt on olulised sellised kirjanduslikud tekstid, mille analüüs aitab kaasa tegelaste käitumise motiivide ja tagajärgede mõistmisele. Teksti peab saama sisse elada, kaasa minna tegelaste

mõtetega, hakata ennustama oma kogemuse pinnalt, kuidas lugu laheneb, kuidas üks või teine tegelane juhtunule reageerib (Müürsepp, 2008). Lapsi haaravatest lugudest tärkab huvi ümbritseva tegelikkuse vastu, tegelikkusega seose tunnetamine aitab ergutada lapse kujutlusvõimet, kujundada mitmekülgset tema tundemaailma. Kuuldud palad avardavad silmaringi, tõstavad teadlikkust, panevad mõtlema, lahendusi otsima, tähelepanu keskendama. Vestlustes täiskasvanuga õpib laps võrdlema oma saavutusi ja käitumist eakaaslaste ja raamatutegelaste omaga. Laps hakkab mõistma, et inimesed käituvad, tunnevad ja mõtlevad erinevalt ning see on loomulik (Hallap & Padrik, 2008).

Laps peab ise tundmusi läbi elama – omandatud väärtused ja hoiakud annavad õpitavale materjalile täiendava tähenduse. Soodsas õpikeskkonnas kujunevad väärtushinnangud, arenevad sotsiaalsed oskused, süveneb oskus ennast adekvaatselt kehtestada ja omaks võtta positiivse tervisekäitumise alused (Hujala, 2004).

3.3. Ekspertide hinnangud abimaterjali koostamisel

Koostatud materjalile hinnangu saamiseks kasutas töö autor küsimustikku, mille alusel ekspertgrupi liikmed oma hinnangud andsid. Ekspertgrupi kaasamise eesmärgiks oli hinnangu saamine abimaterjalile ning vajadusel selle sisu muutmine ja/või täiustamine. Seitsmeliikmelisse ekspertgruppi kuulusid 3 lasteaiaõpetajat (2 õpetajat, 1 vanemõpetaja), 2 lasteaia juhatajat (neist 1 sotsiaalpedagoogika magister), 1 eripedagoog (eripedagoogika magister) ja 1 tervisedenduse spetsialist.

Küsimustik koosnes kümnest küsimusest, millele sai vastata Likerti 5-palli skaalas, ning kolmest avatud küsimusest. Küsimustik jagunes kolmeks osaks. Esimese osa moodustasid küsimused abimaterjali ülesehituse, otstarbekuse ja vajalikkuse kohta. Teises osas oodati hinnangut abimaterjali teemavaldkonnale, struktuurile ja sisule. Kolmandas osas olid avatud küsimused, mille eesmärgiks oli saada teada, millised teemad vajaksid lisamist, täiendamist või väljajätmist, ning mida vajalikku abimaterjal sisaldas ja millised on soovitud materjali koostajale. Küsitluse täitsid kõik 7 ekspertgrupi liiget.

Küsitlusest selgus, et abimaterjal on loogilise ülesehitusega, keeleliselt korrektne, kergesti kasutatav ning abiks koolieelse lasteasutuse õpetajale terviskasvatustlike tegevuste planeerimisel ja läbiviimisel. Ekspertide hinnang abimaterjali valdkonnale, teemadele ja sisule oli väga hea. Leiti, et käsitletav valdkond on aktuaalne ja käsitlemist vajav. Ekspertid avaldasid arvamust, et abimaterjalist võiks leida ka terviskasvatuse teemadega seonduvaid

töölehti. Töölehti saaks kasutada erinevates tegevustes eesmärgiga väärtustada tervislikke eluviise ja kujundada sellega seonduvaid konkreetseid harjumusi.

Magistritöö autor sai ekspertide hinnangutest ideid, kuidas koostatavat abimaterjali täiendada ning tegi käsikirjas vajalikud muudatused.

3.4. Abimaterjali struktuur

Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava (2008) kohaselt on terviskasvatust enim hõlmav valdkond *Mina ja keskkond*, mille sisust (vt lk 23) lähtudes on abimaterjalis käsitlemiseks valitud teemad ning välja pakutud kirjanduslikud tekstid, mida kasutades saab töös tekstiga suunata laste suhtumisi, väärtusi ja hoiakuid. Laps õpib iga päev suheldes, kuulates, vaadeldes, uurides, kogedes, matkides, mängides ja ümbritsevat jälgides.

Abimaterjalis leiab käsitlemist 10 koolieelse lasteasutuse õppe- ja kasvatustegevuse valdkonna *Mina ja keskkond* teemat. Teemade käsitlemised algavad teemakohaste luuletustega, kuna salmide ja lasteriimide kasutamine lõimitud tegevustes aitab siduda erinevaid tegevusi. Mida rohkem seoseid tekib, seda enam areneb lapse intellekt. Lisaks aitavad lihtsad salmid meeolelu tõsta ja õpitut paremini meelde jätta. Luuletustele järgneb katkend teemakohasest jutukesest ja seejärel on välja toodud soovituslikud küsimused vestluseks. Iga teema lõppu on lisatud viited töölehtedele, mida võib kasutada teema käsitlemisel.

Kirjanduslike tekstide abil võrdleb laps töös kirjandusliku tekstiga, vesteldes kaaslaste ja õpetajaga, teiste käitumist ja tegevust enda omaga ning annab aktiivselt hinnanguid enda ja teiste käitumisele. Last huvitab, mida võib teha ja mida mitte, mis on hea ja mis on halb, mis meeldib ja mis mitte. Last ergutavad rääkima tegevused, mis pakuvad huvi ja rõõmu, aga ka ebaõnnestumise ja negatiivsete emotsioonide korral tahab laps neid teistega jagada. Laps areneb ja omandab kogemusi kõikides igapäevategevustes, mis pakuvad elulisi suhtlemisolukordi.

Käesoleva magistritöö tulemusel valminud abimaterjal „Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses. Töö kirjandusliku tekstiga – abimaterjal õpetajale“ on üheks soovituslikuks ja abistavaks võimaluseks õpetajale õppe- ja kasvatustegevuse valdkonna *Mina ja keskkond* teemade käsitlemisel kirjanduslike tekstide abil. Koostatud abimaterjal on mõeldud kasutamiseks koolieelses lasteasutuses ning kirjanduslikud tekstid on valitud 5. – 7. aastaseid lapsi silmas pidades.

Kasutatud kirjandus

Bachmann, T., Maruste, R. (2003). Psühholoogia alused. Tallinn: Kirjastus Ilo

Browne, A. (2001). Developing Language and Literacy 3–8. London: Paul Chapman Publishing

Elenurm, T., Kasmel, A., Kidron, A., Rüütel, E., Teiverlaur, M. ja Traat, U. (1997). Stressi teejuht. Tallinn: Eesti Tervisekasvatuse Keskus

Eesti Vabariigi Haridusseadus. Vastu võetud 23.03.1992. a seadusega, uuendatud jõustumisaeg 01.09.2009. a. Külastatud 21.10.2009 leheküljel:

<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=13198443>

Eesti Vabariigi lastekaitse seadus. Vastu võetud 08.06.1992. a seadusega, uuendatud jõustumisaeg 01.01.2010. a. Külastatud 28.01.2010 leheküljel:

<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=13246899>

Eesti Vabariigi põhiseadus. Vastu võetud 28. juunil 1992, uuendatud jõustumisaeg 21.07.2007. a. Külastatud 18.10.2008 leheküljel:

<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=12846827>

Hallap, M., Padrik, M. (2008). Lapse kõne arendamine. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus

Harro, J. (2009). Tervise edendamise olemus ja võimalused. Külastatud 19.03.2009 leheküljel: www.ut.ee/tervis/

Harro, M. (2002). Sissejuhatus tervise edendamisel kasutatavatesse teoreetilistesse mudelitesse. Eesti Haigekassa

Hennoste, M. (1996). Tekstiõpetuse õpik. Tallinn: Avita

Hennoste, M. (1998). Väike lugemisõpetus. Tallinn: Avita

Hujala, E. (2004). Uuenev alusharidus. Tallinn: AS Kirjastus Ilo

Jaap van der Stel (Toim.), Voordewind, D. (Toim.), Kariis, T. (Toim.), Paimre, M. (Toim). (2001). Preventsiooni käsiraamat: alkohol, narkootikumid ja tubakas. Tallinn: Prisma Print

Janson, T. (2008). Tervise olemuse käsitus. Külastatud 17.03.2008 leheküljel: www.ut.ee/tervis/

Janson, T. (2009). Terviskasvatus tervise edendamise osana. Külastatud 24.04.2009 leheküljel: <http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/teredos.htm>

Jürimäe, M. (2003). Lugema õpetamise metoodika. Kännimees

Karlep, K. (1998). Psühholingvistika ja emakeeleõpetus. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus

Karlep, K. (2003). Kõnearendus. Emakeele abiõpe II. Tartu: TÜ Kirjastus

Kasik, R. (2007). Sissejuhatus tekstiõpetusse. Tartu: TÜ Kirjastus

Kasmel, A., Lipand, A. (2007). Tervisedenduse teooria ja praktika I. Sissejuhatus salutoloogiasse. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda

Keleher, H., Murphy, B. (2004). Understanding Health. A Determinants Approach. Melbourne: Oxford University Press

Kepler, K. (2008). Pilk tervise ja tervisekasvatuse olemusele. Külastatud 14.03.2008 leheküljel: <http://www.ut.ee/tervis/>

Kikas, E. (Toim.).(2008). Õppimine ja õpetamine koolieelses eas. Tartu: TÜ Kirjastus

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. Vabariigi Valitsuse 29. mai 2008. a. määrus nr 87. Külastatud 04.03.2009 leheküljel: <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?replstring=33&dyn=13152743&id=12970917>

Koolieelse lasteasutuse seadus. Vastu võetud 18.02.1999. a seadusega, jõustunud 01.07.2009. Külastatud 04.10.2009 leheküljel: <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=13152743>

Koolieelse lasteasutuse tervisekaitse-, tervise edendamise ja päevakava koostamise nõuded. Sotsiaalministri 25. oktoobri 1999. a määrus nr 64, uuendatud jõustumisaeg 8.01.2010. Külastatud 24.01.2010 leheküljel: <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=13252325>

Koolitervise korraldamise kontseptsioon. (2005). SM Rahvatervise osakond. Külastatud 14.03.2009 leheküljel: <http://www.google.ee/search?q=koolitervise+korraldamise+kontseptsioon&ie=UTF-8&hl=et>

Kumberg, K. (2004) Pisikene inimene suures maailmas. Külastatud 20.02.2010 leheküljel: http://www.luts.ee/noorteleht/index.php?option=com_content&task=view&id=64&Itemid=73

Kärtner, P. (2000a). Kuulamisoskuse arendamine. Keeleõpetaja metoodikavihik. Tallinn: TEA Kirjastus

Kärtner, P. (2000b). Lugemisoskuse arendamine. Keeleõpetaja metoodikavihik. Tallinn: TEA Kirjastus

Kärtner, P. (2000c). Kõnelemisoskuse arendamine. Keeleõpetaja metoodikavihik. Tallinn: TEA Kirjastus

Lapse õiguste konventsioon. (1996). Külastatud 20.02.2010 leheküljel: <http://www.unicef.ee/sisu/index.php?id=30>

Lepp, K., Hansen, S. (2006). Tervisedendus koolis. Juhendmaterjal tervisenõukogudele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut

Lerikkanen, M.-K. (2007). Lugema õppimine ja õpetamine alus- ja algõpetuses. Tartu: TÜ Kirjastus

Lõhmus, L., Varava, L. (2006). Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutustes. Külastatud 17.01.2010 leheküljel:

http://www.tai.ee/failid/Tervisega_seotud_eeldused_ja_tingimused_koolieelsetes_lasteasutustes.pdf

Maser, M., Tälli, H.(Toim). (2002). Tervisedendus koolis. Tervikliku koolitervise programmi rakendamine koolikeskkonnas. Tallinn: Eesti Tervisekasvatuse keskus

Müürsepp, M. (1998). Laps on hakanud lugema. Tallinn: Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus

Müürsepp, M. (2003). Lastekirjandus – müüt, pilt, lugu, laps. Lastekirjanduse teooria ja ajaloo küsimusi. Tallinn: TPÜ Kirjastus

Müürsepp, M. (2008). Lastekirjandus on elusam kui enne. Külastatud 20.01.2010 leheküljel: <http://arhiiv.koolielu.ee/pages.php/0710,21399>

Nõuded õpikutele, töövihikutele, tööraamatutele ja muule õppekirjandusele, nõuded retsenseerimisele ja kinnitusmärke vormile. Haridus- ja teadusministri 18. septembri 2009. a määrus nr 66. Külastatud 21.10.2009 leheküljel: <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=13219555>

Ottawa HARTA. (1986). Külastatud 09.03.2009 leheküljel: <http://www.salutare.ee/files/dokumendid/OTTAWA%20HARTA.pdf>

Peterson, E. (2003). Oskuslikuks lugejaks – aga kuidas? Keeleõpetaja metoodikavihik. Tartu: Atlex

Rahvastiku tervise arengukava 2008 – 2020. Külastatud 09.03.2009 leheküljel: https://www.osale.ee/konsultatsioonid/files/consult/38_Rahvastiku%20tervise%20arengukava%202008-2020.pdf

Rahvastiku tervisepoliitika – Investeering tervisesse. (2006). Külastatud 12.04.2009 leheküljel: <http://www2.sm.ee/tervisepoliitika/failid/Tervisepoliitika%20%20Investeering%20tervisesse%2010.05.pdf>

Rahvatervise seadus. Vastu võetud 14.06.1995. a seadusega, uuendatud jõustumisaeg 01.01.2010. a. Külastatud 10.03.2010 leheküljel:

<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=13227717>

Suurorg, L. (2001). Koolieelsete lasteasutuste uuringu tulemused. Riiklik programm Laste ja noorukite tervis aastani 2005. Alaprojekt "Tervishoid koolis ja koolieelsetes lasteasutustes" Külastatud 14.12.2009 leheküljel:

http://www2.tai.ee/uuringud/Rahva_tervis/uuring_tervishoid_LA_2001.pdf

Tallinna harta. (2008). Külastatud 09.03.2009 leheküljel:

<http://ee.euro.who.int/Tallinna%20harta%202008.pdf>

Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis. Sotsiaalministri 15. jaanuari 2008. a määrus nr 8. Külastatud 19.03.2009 leheküljel:

<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=12912436>

Tälli, H., Maser, M. (Toim). (2003). Tervisedendus lasteaias. Tartu: Tervise Arengu Instituut

World Health Organization (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. Ottawa: Canadian Public Health Association.

Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses.
Töö kirjandusliku tekstiga -
abimaterjal õpetajale.

Koostanud Inge Tamm

Käesolev abimaterjal „Terviskasvatusest koolieelses lasteasutuses. Töö kirjandusliku tekstiga – abimaterjal õpetajale.“ on üheks soovituslikuks ja abistavaks võimaluseks koolieelse lasteasutuse õpetajale õppe- ja kasvatustegevuse valdkonna *Mina ja keskkond* teemade käsitlemisel kirjanduslike tekstide abil. Koostatud abimaterjal on mõeldud kasutamiseks koolieelses lasteasutuses ning kirjanduslikud tekstid on sobilikud 5.–7. aastastele lastele.

Koolieelses lasteasutuses käidud aastad annavad muu õpetava ja arendava kõrval ka positiivse terviskäitumise suuna kogu eluks. Koolieelses lasteasutuses saadud baasteadmised tervisest aitavad lastel edaspidi hoida enda ja ka teiste tervist kui asendamatu väärtust ja täisväärtusliku elu eeltingimust.

Terviskasvatuse eesmärgiks koolieelses lasteasutuses on suunata ja toetada tervistsoodustavaid valikuid. Terviskasvatuse seisukohalt on oluline, et soovitud käitumuslikust muutusest saaks harjumus ja otsus muutuseks on tehtud väärtushinnangute põhjal. Uurimused on näidanud, et pelgalt teadmiste levitamisest ei ole palju kasu. Teadmised toovad ainult siis endaga kaasa oodatud käitumismuutusi, kui need kinnistatakse emotsionaalsel tasandil.

Üheks meetodiks terviskasvatuse eesmärkide täitmisel on töö tekstiga. Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (2008) on lapse arengu eeldatavates tulemustes välja toodud, et laps peab suutma midagi tutvustada, selgitada, kirjeldada, nimetada, võrrelda, põhjendada, iseloomustada. Kõik nimetatud oskused on sisuliselt töö tekstiga - teksti loomine, teksti koostamine.

Töö tekstiga on tegevus, mille eesmärgiks on anda uusi teadmisi, luua kujutlusi. Laps õpib suunama ja reguleerima enda ja teiste käitumist ning tegevust, looma suhteid ja neid hoidma, oma tegevust kavandama, kokkuvõtteid tegema, võrdlema jne. Tekstiga töö on tegevus, milles sisalduvad võimalused aitavad avardada maailmapilti, otsida ning leida iseennast ja oma kohta maailmas. Töö tekstiga kujundab valmidust ja vilumust suhelda tekstide ja inimestega eri olukordades; oskust otsida, talletada ja vahendada teavet, ideid, suhtumist ja arvamusi. Töö tekstiga arendab laste kriitilist mõtlemist, oskust sõnastada oma mõtteid, analüüsida loetut/kuuldut ja teha oma järeldusi (Hallap, M., Padrik, M. 2008. Lapse kõne arendamine).

Kirjanduslike tekstide abil võrdleb laps töös kirjandusliku tekstiga, vesteldes kaaslaste ja õpetajaga, teiste käitumist ja tegevust enda omaga ning annab aktiivselt hinnanguid enda ja teiste käitumisele. Last huvitab, mida võib teha ja mida mitte, mis on hea ja mis on halb, mis meeldib ja mis mitte. Last ergutavad rääkima tegevused, mis pakuvad huvi ja rõõmu, aga ka ebaõnnestumise ja negatiivsete emotsioonide korral tahab laps neid teistega jagada. Laps areneb ja omandab kogemusi kõikides igapäevastes tegevustes, mis pakuvad elulisi suhtlemisolukordi.

Abimaterjalis leiab käsitlemist 10 koolieelse lasteasutuse õppe- ja kasvatustegevuse valdkonna *Mina ja keskkond* teemat – mina; perekond ja sugulased; kodu; lasteaed; üldinimlikud väärtused ja üldtunnustatud käitumisreeglid; tervise väärtustamine, inimkeha; tervislik toitumine; ohuallikad ja ohutu käitumine; jalakäija ohutu liiklemine; turvalisus. Valitud teemade käsitlemised algavad lühikeste teemakohaste luuletustega, kuna salmide ja lasteriimide kasutamine lõimitud tegevustes aitab siduda erinevaid tegevusi. Mida rohkem seoseid tekib, seda enam areneb lapse intellekt. Lisaks aitavad lihtsad salmid meeleolu tõsta ja õpitut paremini meelde jätta. Luuletustele järgneb katkend teemakohasest jutukesest või pikem luuletus ning seejärel on välja toodud soovituslikud küsimused vestluseks. Iga teema lõppu on lisatud viited töölehtedele, mida võib kasutada teemade käsitlemisel.

***Pakume lastele võimalusi probleemide lahendamiseks,
küsimuste küsimiseks ning vastuste otsimiseks.
Need lapsed, kes küsivad ja räägivad - õpivad rohkem.***

Sisukord

1. Mina
2. Perekond ja sugulased
3. Kodu
4. Lasteaed
5. Üldinimlikud väärtused ja üldtunnustatud käitumisreeglid
6. Tervise väärtustamine, inimkeha
7. Tervislik toitumine
8. Ohuallikad ja ohutu käitumine
9. Jalakäija ohutu liiklemine
10. Turvalisus
11. Töölehed

Teema: Mina

Oma *mina* on inimesel, kes iseseisvalt kontrollib oma tegusid ning on võimeline igakülgeks initsiatiiviks. Lapse *mina* kujuneb suheldes. Iseendas jõutakse selgusele oma mõtete väljendamise kaudu. Soov olla *mina ise* väljendab lapse usku oma võimetusse, püüdu ja soovi ise oma probleeme lahendada. Sageli tõrjuvad lapsed olemast sellised, nagu täiskasvanud neid näha tahaksid ja püüdleval iseenda loodud ideaalse *mina* poole.

Näopilt

Suured silmad sinised
suured kõrvad punased
suured põsed pudrused
Hando Runnel

Hando Runnel, Näopilt

Krusten, R. (Koost.). (2008). Eesti lasteluule kuldraamat. Tallinn, TEA Kirjastus: lk 24

Küsimused vestluseks:

- Milline on sinu nägu?
- Oled sa täna rõõmus või kurb? Miks?
- Mis teeb sulle rõõmu?
- Mis sind kurvastab?

Mina

Mul on kaks väikest kätt, plikukätt-plakukätt.	Mul on kaks väikest kõrva, krapsukõrva-krõpsukõrva.
Mul on kaks väikest jalga, kepsujalga-kõpsujalga.	Aga üks väike nina, nöpsnina-nipsnina.
Mul on kaks väikest silma, nirgisilma-sirgusilma.	Suur on ainult minu MINA, kui ei saa, mis tahan ma, siis ma kohe pahandan.
Heljo Mänd	

Heljo Mänd, Mina

Kuusk, R. (Koost.). (2000). Eesti lasteluule valimik I. Tallinn, Avita: lk 214

Küsimused vestluseks:

- Miks sa vahel pahaseks saad?
- Mida sa teed siis, kui oled pahane?
- Mida sa teed siis, kui sul on hea tuju?

See on hea

Nurm mängib nurmenukuga,

nurmenukk kullerkupuga.

Kullerkupp tuuleiliga.

Tuuleil sinise kiiliga.

Sinine kiil mängib ojaga,

oja mängib konnapojaga.

Aga mina, inimeselaps,

vallatu, kärmas ja kraps,

mängin kord nurmenukuga,

kord jälle kullerkupuga,

lobisen tuuleiliga,

tantsin sinise kiiliga,

jooksen võidu ojaga,

lõbusa konnapojaga.

Igaüks mind oma sõbraks peab

ja see on hea,

oi, kui hea,

oi, kui hea!

Heljo Mänd

Heljo Mänd, See on hea

Mänd, H. (s.a). Emamaa ja isajõgi. Kirjastus Faatum: lk 10

Küsimused vestluseks:

- Millega meeldib sinule mängida?
- Miks on hea, kui keegi sind oma sõbraks peab?
- Mida tähendab sõbraks olemine?
- Mis sulle meeldib? Mis sulle ei meeldi?

Mina ise

See siin on MINA ISE. Midagi muud õiget tema kohta öelda ei saa. Ei saa öelda, kas ta on suur või väike. Sest vahel ajab ta end kikivarvule ja siis öeldakse: "Oi, kui suur sa juba oled!" Teinekord võetakse ta aga sülle ja öeldakse: "Oh, sa pisike!" Nii et vahel on ta suur, vahel väike. Ei saa ka öelda, kas ta on poiss või tüdruk. Kui ema paneb talle jalga pikad püksid ja pähe nokatsmütsi, küsivad võõrad onud: " Noh, poiss, mis su nimi ka on?!" Ja eriti siis, kui tal on seljas kasukas, jalas vatipüksid ja peas venna vana talvemüts, ei arva keegi, et ta vahel võiks ka tüdruk olla. Ja vanaema toriseb siis: "Tänapäeval ei saa enam vahet, kes poiss, kes tüdruk!" Kui aga vanaema paneb talle selga volangidega kleidi ja seob pähe lehvi, ütlevad võõrad tädid: "Näe, kui ilus väike tüdruk!"

MINA ISE teab küll, et kunagi peab ta suureks kasvama. Seda räägitakse talle alatasa. Aga sinnani on palju aega. Jõuab veel otsustada, kas saada sama suureks ja paksuks ja karvaseks ja TUGEVAKS kui isa - siis ta peaks olema poiss - või sama armsaks ja ilusaks kui ema - siis ta peaks olema tüdruk. Ta otsustab vahel nii ja vahel teisiti ja seepärast on ta mõnikord poiss, teinekord tüdruk. Teised küll ütlevad, et nii ei saa, et kes on kord poisiks sündinud, sellest kasvab isa, ja kes on tüdrukuks sündinud, tollest ema. Aga MINA ISE ei usu päriselt säärast juttu, et MINA ISE ei saa just selleks, kelleks ta tõesti väga tahab saada. Ta lihtsalt hakkab selleks!

Mari Saat

Mari Saat, Mina ise

Saat, M. (1988). Mina ise. Tallinn, Eesti Raamat: lk 3-5

Küsimused vestluseks:

- Mille poolest on tüdrukud ja poisid sarnased?
- Mille poolest tüdrukud ja poisid erinevad?
- Kas teistest erineda on hea/halb? Miks?
- Kelleks sa tahad saada siis, kui suureks kasvad?

Vestlusteemade käsitlemisel võib kasutada töölehti 1 - 2.

Teema: Perekond ja sugulased

Oma pere liikmed, naabrid ja ligem ühiskond on lapsele selleks sotsiaalseks ümbruseks, kus laps elab ja kasvab. Last ümbritsevad erinevad inimsuhted. Laps õpib arvestama teisi kõigepealt oma peres. *Mina* laieneb mõisteks *meie* ning last hakkavad ümbritsema erinevad inimsuhted. Oma *mina* tunnetuselt/tajumiselt liigutakse laiema ümbruse tunnetamisele/tajumisele.

Minu laul

Laua all ma tasakesi
laulsin lauluviisi
laulu sisse panin emme
issi ja õe Liisi
panin lasteaialapsed
panin iseenda
panin selle ka et tahan
sünnipäevaks venda
Heiki Vilep

Heiki Vilep, Minu laul

Vilep, H. (2003). Minu laul. Tartu, OÜ Sulemees: lk 4

Küsimused vestluseks:

- Kes oleks sinu laulu sees? Miks?
- Millistest soovidest sa oma laulus räägiksid?
- Kes on sulle kallid? Miks?
- Kellele oled sina kallis? Miks sa nii arvad?
- Kuidas saad oma ema ja isa rõõmustada?
- Kuidas saad oma sõpru rõõmustada?
- Kuidas saaksid sõbrad sind rõõmustada?
- Mida sa teed koos sõpradega?
- Mida sa teed koos oma perega?

Konna perekond

Konn, konn, ütle konn,
on ka suur su perekond?
Mul veel elab vanavaar,
vanaonusid on paar,
ema-isa, seitse tädi,
neli lelle, kümme küdi.
Sada õde krooksub soos,
sada venda pilliroos,
luhal kalpsab tuhat last,
järves miljon lapselast.
Arva kokku, kvaak-kvaak,
ja siis ütle, palju saad.
Heljo Mänd

Heljo Mänd, Konna perekond

Mänd, H. (2001). Tingel-tangel. Tallinn, Kirjastus Tiritamm: lk 131

Küsimused vestluseks:

- Mis on perekond?
- Kes kuuluvad sinu perekonda?
- Kas koduloomad on ka pere liikmed? Miks? Kuidas sa saad nende eest hoolitseda?
- Milline on sinu perekond?
- Mida sulle meeldib teha koos oma perega?
- Kellena töötavad sinu ema ja isa?
- Kuidas saad kodus oma vanemaid aidata?
- Kuidas saaksid vanemad sind aidata?

Sünnipäevasoov

Punaseks värvin kalendrisse ruudu –
see on mu sünnipäev, siin saan ma kuus.
Sinna on jäänud veel kakskümmend päeva,
nii palju kordi veel päev algab uus.
Tahaksin saada ma meikapi kotti,

silmi saaks värvida, põski ja suud,
siis tahaks nukku, mis kõnnib ja räägib,
tribulist kassi ja veel palju muud. (. . .)
Heiki Vilep

Heiki Vilep, Sünnipäevasoov

Krusten, R. (Koost.). (2008). Eesti lasteluule kuldraamat. Tallinn, TEA Kirjastus: lk 217

Küsimused vestluseks:

- Mis on sünnipäev?
- Milline on sinu sünnipäevasoov?
- Kuidas saad rõõmustada pereliikmeid nende sünnipäeval?
- Mida tahaksid teha enda sünnipäeval?
- Milliseid tähtpäevi tähistate koos oma perega?

Sünnipäev

Siil Siimul pidi sünnipäev tulema. Siili sõbranna sisalik Selly mõtles, mida oma sõbrale sünnipäevaks kinkida. Sääsk Siss-Viss soovitas Sellyl Siimule sünnipäevaks tordi valmistada. "Aga mul ei ole millestki torti teha," sosistas sisalik.

"Ma leidsin metsalagendikult suure sibula. Tee sellest soolane tort."

Sääsk ja sisalik sibasid koos sibula järele. Selly tegi sibula sisust suure sibulatori.

Sibulakoorest sai sääsk Siss-Viss endale siidise salli.

Nüüd sai sisalik Selly minna siil Siimu sünnipäevale ja sääsk Siss-Viss sai oma siidise salliga suurustada.

Liili Remmel

Liili Remmel, Sünnipäev

Remmel, L. (1994). Täheke, nr 5

Küsimused vestluseks:

- Milline oleks vahva sünnipäevakink?
- Milline on tore sünnipäevapidu?
- Kuidas rõõmustad sõpru nende sünnipäeval?
- Milliseid mängu mängid koos sõpradega?
- Miks on tore olla koos sõpradega?

Vestlusteemade käsitlemisel võib kasutada töölehti 3 - 6.

Teema: Kodu

Iga laps vajab kodu. Kodust leiab laps kaitset ja tuge. Kodu on koht, kus on tore olla, kus iga asi on huvitav ja samas kodune. See on koht, kus hakkavad kujunema väärtushinnangud ja ideaalid. Kellel kodu pole, kes oma kohta ära ei tunne ega sellest midagi ei tea, sellel pole ka midagi ega kedagi hoida, teda ei hoia keegi ... (Müürsepp, 2001) Kodu nõuab tegutsemist, aga samas annab võimaluse olla see, kes sa oled. Kodu annab rahu ja kindlustunde, armsa teadmise, et ka aastate möödudes pisut luitunud aiavärvavat lahti lükates oled alati oma koju oodatud.

Kellel mis on

Suvel on lilled ja sügisel lehed,

talvel on lumesadu.

Minutid tunnil on, aastal päevad.

Lapsel on kodu.

Jaanus Tamm

Jaanus Tamm, Kellel mis on

Kuusk, R. (Koost.). (2001). Eesti lasteluule valimik II. Tallinn, Avita: lk 309

Küsimused vestluseks:

- Mis on kodu?
- Miks on kodus hea olla?
- Miks peab oma kodu hoidma?
- Millised asjad sinu kodus on sulle armsad? Miks?
- Millised inimesed sinu kodus on sulle kallid? Miks?

Mis on lapsel vaja?

Mis on lapsel vaja?

Vaja kodumaja.

Kui on ema-isa,

kuivab ruttu pisar.

Lahket sõna tahab,

siis ta pole paha.
Hea kui vend ja õde
ja veel mõni sõber,
siis on päevad ikka
rõõmsad mängurikkad.
Heljo Mänd

Heljo Mänd, Mis on lapsel vaja?

Mänd, H. (2001). Tingel-tangel. Tallinn, Kirjastus Tiritamm: lk 6

Küsimused vestluseks:

- Miks on kodu vaja?
- Millises kodus on hea olla?
- Mida sulle meeldib kodus teha?
- Mis teeb sind rõõmsaks, kui sa oled kodus?
- Mis sind kodus vahel kurvaks teeb? Miks?
- Kes sind lohutab, kui sa oled kurb? Kuidas ta seda teeb?
- Kellele sa teed kalli, kui sul on hea tuju? Miks?

Emakeelne tere

Hea on iga lapse meelest
rännata ja reisida,
kõnelemas võõras keeles
tahaks kuulda teisi ta.
Aga pea ta igatsema
hakkab kodu järele:
emakeeles tere tema
tahaks teha perele.
Kodu ikka ootab last:
tere, tere tulemast!
Leelo Tungal

Leelo Tungal, Emakeelne tere

Krusten, R. (Koost.). (2008). Eesti lasteluule kuldraamat. Tallinn, TEA Kirjastus: lk 54

Küsimused vestluseks:

- Kuna me ütleme tere? Miks?
- Miks on hea rännata ja reisida?
- Miks on hea oma kodus olla?
- Milline keel on emakeel? Milline on sinu emakeel?

Sookoll ja sisalik

Mööda õõtsuvat sood ja lagedat raba uitas üks muretu olend. Rebasest veidi vähem, siilist ivake suurem. Ümariku keha küljes lühikesed käed ja tillukesed jalad. Peas laiad lamedad kõrvad ja suured tumedad silmad. Selg tihedalt karvane. Ise kõndis jalgade peal püsti kui pisike inimene. Aga inimene see mehike ei olnud.

See oli sookoll. Tal oli kollisüda sees ja kollimõtted peas.

Soo, kus ta elas, oli lai ja suur. (. . .) Soo on ohtlik. Soo ei taha, et teda tallatakse. Soopind on väga õrn.

Sookoll tüma ei kartnud. Temal polnud siin häda midagi. Soo ja raba olid kolli kodu.

Lausa vee ja muda sisse ei läinud ometigi temagi elama. Sookolli tuba oli kõrgemal rabas. Raba oli kindlam ja kuivem, kuigi tüma oli ka raba. Sookolli kodu polnud just päris maja moodi, kuid pesa ei olnud see ka mitte. Männikoorest katus pea kohal ja sile puhas kuivast turbast põrand jalge all. Magamisase oli pehmest kahvaturhelistest samblast ja ukse ees rippusid tihedalt peente niitide otsas tumepunased läikivad jõhvikad. Tooli ja lauda sookollil ei olnud. Mitte seepärast, et ta nendega midagi peale poleks mõistnud hakata. Talle lihtsalt ei tulnud pähegi, et toas võiks ka mööblit olla. Kolli kodus oli istumiseks mitu samblatutti, igaüks ise karva. Ka üks suur kuldsädemetega kivi seisis seinä ääres. See oli ilu pärast. Ilu pärast tõi koll sagedasti endale ka igasuguseid lilli. Et ta aga vaasist midagi ei teadnud, siis torkas ta lilled toa ümber mulla sisse, nii nagu nad olid olnud seal, kust koll nad tõi. (. . .) Kolli toaesist kaunistasid ka taimed, mis seal ise kasvasid: lõhnav sookail, küüvits ja kanarbik. Veel olid sinikad ja murakad, pohlad ja jõhvikad. Natuke maad toast eemal oli õõtsuva taimevaiba all poolenisti peidus sügav tumeda veega järv. Järve taga algas mädasoo.

Aino Pervik

Aino Pervik, Sookoll ja sisalik

Pervik, A. (1986). Sookoll ja sisalik. Tallinn, Eesti Raamat: lk 3-4

Küsimused vestluseks:

- Milline oli sookolli tuba? Milline võiks olla sookolli köök?
- Mida sookoll oma kodus teeb? Milliseid mängu ta mängib?
- Kes võiksid olla sookolli sõbrad? Miks?
- Kuidas sookoll end oma kodus tunda võiks?
- Mida te koos teeksite, kui sookoll sind endale külla kutsuks?
- Miks on loomadele kodu vaja?

Vestlusteemade käsitlemisel võib kasutada töölehti 7 – 9, 14.

Müürsepp, M. (2001). Kodukoha motiiv Eesti uuemas lastekirjanduses. Algõpetuse aktuaalseid probleeme X. Tallinn: TPÜ Kirjastus

Teema: Lasteaed

Lasteaed ja kodu on partnerid, kelle eesmärgiks on toetada igakülselt lapse arengut, teha koostööd selle nimel, et iga laps saaks kasvada terviklikuks isiksuseks, kes hoolib iseendast, teistest inimestest ja ümbritsevast keskkonnast. Selleks, et koostöö paremini sujuks, on olulised üksteisemõistmine, oskus kuulata ja aktsepteerida erinevaid vaateid.

Lasteaed pakub hoolitsust, armastust ja võimalusi, et iga laps saaks nautida võrratut lapsepõlve, kogeda, avastada ja õppida, areneda loomulikult, just temale omasel viisil. Lasteaiaaailm on täis uudishimu ja avastamisrõõmu, muinasjuttu ja mängu, kasvamist ja õppimist.

Kiire kiire

Kui on lasteaeda minek,
siis on aega vähe.
Ruttu seon ma papupaelad,
tõmban mütsi pähe.
Emme jälgib, käsi puusal,
et kõik oleks hästi,
et ei oleks lahti nõöbid,
krae ei oleks püsti.
Heiki Vilep

Heiki Vilep, Kiire kiire

Vilep, H. (2007). Padjasõda. Tallinn, TEA Kirjastus: lk 54

Küsimused vestluseks:

- Mida sa teed kodus enne lasteaeda tulekut?
- Kes toob sind lasteaeda? Millega sa tuled lasteaeda?
- Miks sulle lasteaias meeldib?
- Mida sa ei taha lasteaias teha? Miks?
- Millised on sinu rühma reeglid?
- Miks on lasteaias vaja rühma reegleid?
- Miks peab reeglitest kinni pidama?

Laps on kõige vahvam amet,
suurgi tahaks olla laps,
aga suureks saades tuleb
olla mamps või olla paps.
Peeter Volkonski

Peeter Volkonski

Volkonski, P. (2004). Onu Volgi värsiaabits. Tallinn: Eesti Entsüklopeediakirjastus

Küsimused vestluseks:

- Mis sa arvad, miks suured inimesed tahavad vahel väikesed olla?
- Mida sina suureks saades tegema hakkad?
- Kelleks sa tahad saada?
- Kellena töötavad su ema ja isa? Millist tööd nad teevad?

Sööma!

Sööma, Sööma!
Laud on lapse töömaa.
Pudrumägi, kuhu?
Lusikaga suhu!
Emata,
isata,
kärata,
kisata.
Ellen Niit

Ellen Niit, Sööma!

Niit, E. (1999). Ühel viivul vikervalgel. Tallinn, Kirjastus Tiritamm: lk 32

Küsimused vestluseks:

- Miks on laud lapse töömaa? Mis veel on lapse töömaa?
- Mida sa lasteaias teed?
- Milliseid mängu sulle meeldib mängida? Miks?
- Millised tegevused sulle kõige rohkem meeldivad? Miks?
- Mida sa sõpradega lasteaias koos ette võtad?

- Milliseid mängu on koos toredam mängida kui üksinda? Miks?

Lasteaialaps

Segi head ja paha peitub ilmas laias.

Näiteks sa ei taha käia lasteaias.

Tahad olla üks, päris omaette.

Keegi sind ei müksi, ei jää sulle ette.

Uni ju ei lähe hommikuti ära.

Müts ei mahu pähe, sall kaob muudkui ära.

Kellel sinu järgi oodata on mahti!

Saapapaelu märgi kah ei saa sa lahti.

Kui sa päeva läbi uurid mõnda kivi,

Ootama peaks tädi, ootaks lasterivi.

Mängus siia-sinna koos peab tõtlema.

Tahaks peitu minna mõtteid mõtlema.

Kurbus kurgus luksib, istud põõsajuurtel.

Süda aga tuksib samuti kui suurtel.

Viivi Luik

Viivi Luik, Lasteaialaps

Kuusk, R. (Koost). (2001). Eesti lasteluule valimik II. Tallinn, Avita: lk 214-215

Küsimused vestluseks:

- Miks me tahame vahel üksi olla?
- Mida sa teed, kui oled kurb? Kellele sa räägid oma murest?
- Miks peab abi küsima, kui ei saa mõne asjaga hakkama? Kuidas sa abi küsid?
- Kuidas sa saad oma lasteaiasõpru aidata?
- Kuidas olla hea sõber?

Vestlusteemade käsitlemisel võib kasutada töölehti 10 - 12.

Teema: Üldinimlikud väärtused ja üldtunnustatud käitumisreeglid

Väärtused kujunevad lapsepõlves. Lapsed omandavad juba varakult teda ümbritsevate inimestega suheldes olulised väärtused ja käitumisreeglid. Lapsevanemad ja õpetajad osalevad aktiivselt lapse sotsialiseerimisprotsessis talle sobilikku käitumist, väärtusi või reegleid õpetades.

Tere hommikust!

Jutud käivad õiget rada
sõprade ja perega,
kui me päeva jutuvada
alustame terega.
Iga onu, iga tädi
teretajast lugu peab.
Pisikese tere läbi
sünnib ilma palju head!
Priit Aimla

Priit Aimla, Tere hommikust!

Kuusk, R. (Koost.). (2001). Eesti lasteluule valimik II. Tallinn, Avita: lk 122

Küsimused vestluseks:

- Kuidas me teretame? Miks me teretame?
- Kuna me ütleme tere/head aega/nägemist?
- Kuidas me palume/täname? Miks me palume/täname?
- Mis on viisakas? Kuidas saad olla viisakas?
- Kuidas saad teistele head teha, rõõmu valmistada?
- Mis on abivalmidus?
- Kuidas saad oma kaaslasi aidata?
- Kuidas saavad sõbrad sind aidata?

Tülinorija

Kellelegi see ei istu,
kui sa kisud tüli –
keegi vastu siis ei astu
sulle avasüli!
Leelo Tungal

Leelo Tungal, Tülinorija

Tungal, L. (2006). Lätikeelne jäätis. Tallinn, Kirjastus Tuum: lk 83

Küsimused vestluseks:

- Miks on tülitsemine halb?
- Kuidas sa ennast tunned kui sinuga tülitsetakse?
- Kuidas sa ennast tunned, kui oled sõbraga tülitse nud?
- Mis aitab tüli lahendada?
- Kuidas saad leppida/vabandust paluda/andeks anda?
- Mis on sõbralikkus? Kuidas saad olla sõbralik?
- Mis on sõprus?
- Missugune on hea sõber?

Marie-Mirett

Kükib trepi peal üksi Marie-Mirett
ja valab seal silmadest kibedat vett.
Ta põskedel voolavad soolased nired:
„Miks pole mu nimi kas Pille või Piret
või Kirke või Maarja või Kadri või Elo?
Marie-Miretina pole mul elu –
kõik narrivad, pilkavad, naeravad nüüd,
ja ometi pole mul teiste ees süüd...”

Tuleb kalpsates trepile nooruke konn
ja naeratab: „Tühine mure see on!
Me teame, et nimed ju lapsi ei riku,
kui laps ise rikkuma nime ei tiku.

Näiteks minulgi imelik eesnimi on...“

Ta sirutas koiva: „Kontaktius Konn!

Aga krooksun niisama kui onupoeg Konrad

ja hüppan niisama kui teisedki konnad.

Ning kui saan kord kuulsaks –

mis panna seal imeks! -,

mul plaanis on võtta Korneelius nimeks!“

Pühib pisaraid põselt Marie-Mirett.

Päike kuivatab silmi ja lompide vett.

Leelo Tungal

Leelo Tungal, Marie-Mirett

Tungal, L. (2004). Lepatriinu faksiga. Tallinn, Kirjastus Ilo: lk 32

Küsimused vestluseks:

- Kuidas lohutas konn tüdrukut?
- Mis sa arvad, kas tüdruku tuju muutus rõõmsamaks?
- Kuidas sa ennast tunnend, kui sind narritakse?
- Kuidas tunneb ennast see laps, keda narritakse?
- Miks ei tohi teisi narrida?
- Mis on sallivus?
- Kõik inimesed ei ole ühesugused. Milline tunne on olla erinev? Kas erinev olla on hea? Miks?

Usaldus

Kesklinnas suleti paraadi tõttu liiklus. Lepatriinu ema ja Triinu olid aga lubanud kümne minuti pärast Põõsa peatuses olla.

Süda valutas neil mõlemal ning lootuses tee pealt mõnd vaba taksot saada, hakkasid nad astuma. Igale pool trügis nendesuguseid lootjaid murdu ning Põõsa peatusesse jõudsid nad poole tunni hilinemisega ja olid kindlad, et neid enam ei oodata. Noortel meestel on hell eneseuhkus.

Ja ometi seisis ta seal... Õigus, mitte bussipeatuses, vaid veidi eemal, justkui muuseas aega viites. Suur kimp võililli peos, mütsilott silmadel, käed lillepiimast räämas.

Tulijaid nähes läks ta nägu naeru täis. Siis aga kohmetus, peitis lilled selja taha ja hakkas lontides nende poole tulema. Kuid jalad ei pidanud lontimisele vastu ning juba ta jooksis, kargas Triinul kaelast kinni ja sosistas: „Ma korjasin sulle lilli!“

„Kas sa ei arvanud, et me võime tulemata jääda?“ küsis Triinu ema.

„Ei, te ju LUBASITE,“ vastas see viieaastane väikemees endastmõistetavalt.

Helle Laas

Helle Laas, Usaldus

Laas, H. (2007). Ämbliku pesupäev. Tallinn, TEA Kirjastus: lk 32-33

Küsimused vestluseks:

- Mis on lubadus?
- Miks peab lubadusi täitma?
- Mõttele, kas keegi on lubanud midagi teha, kuid ei teinud nii nagu lubas? Kuidas sa ennast siis tundsid?
- Mida sa võiksid teha siis, kui ei saa lubadust täita?

Vestlusteemade käsitlemisel võib kasutada töölehti 2, 13 - 14.

Teema: Tervise väärtustamine, inimkeha

Igapäevaelus puutume kokku mitmesuguste tegevuste, materjalide, ainetega, millest ühed on meie tervisele kasulikud, teised kahjulikud. Kui me oskame neid eristada, saame ise oma tervisele palju head teha.

Nohu

Kui lapsel tuleb nohu,
ei saa ta enne rahu,
kui väike nohupisik,
see pahatahtlik isik,
saab viimaks murtud maha,
käed seotud selja taha.
Henno Käo

Henno Käo, Nohu

Käo, H. (2007). Röövlilaev. Tallinn, TEA Kirjastus: lk 31

Küsimused vestluseks:

- Miks tuleb lapsel vahel nohu?
- Mida me teeme, kui nohu on meid kimbutama tulnud?
- Kuidas me saame nohu- ja köhapisikud maha murda ja endast eemal hoida?
- Mis on tervis?
- Mis aitab olla terve? Mis on tervisele kasulik?
- Mis on tervisele kahjulik?

Keha

Põsed roosaks värvib
häbi, jonn ja viha.
Keha sees on närvid,
üdi, luud ja liha.
Keha sees on veri,
vere kange kohin
just kui sügav meri,

kuhu laps ei tohi.

Viivi Luik

Viivi Luik, Keha

Kuusk, R. (Koost.). (2001). Eesti lasteluule valimik II. Tallinn, Avita: lk 230

Küsimused vestluseks:

- Mis on inimese keha sees? Mis katab inimese keha?
- Kuidas sa saad oma keha hoida?
- Miks me ennast peseme?
- Kuidas hoolitsed oma keha puhtuse eest?

Pealuu & sääred

Jäta meelde: pealuu	Samuti su kaks säärt
on üks väga hea luu!	päris palju on väärt! –
Hoiab ta, et aju	Nendega saad sinna,
laiali ei vaju.	kuhu ihkad, minna.
Wimberg	

Wimberg, Pealuu & sääred

Tungal, L. (Koost.). (2002). Taadu, palun loe mulle. Tallinn, AS Kirjastus Ilo: lk 296

Küsimused vestluseks:

- Miks me vajame jalgu? Käsi? Pead? Nina? Silmi? Kõrvu? Suud?
- Kuidas me saame hoida oma silmi?
- Mis on silmadele kahjulik?
- Kuidas saad olla sõber arvutiga?
- Kuidas saame hoida oma kõrvu?
- Mis on kõrvadele kahjulik?

Kunksmoor

Kui Kunksmoor uuesti koju tagasi jõudis, hakkasid tal üle keha külmavärinad käima. Ägedad köhahood panid ta vappuma, nina oli kinni, kurk paistes. Lendva löi talle selga, voolmed kõhtu. Ristluudes pistis kui noaga. Pea käis ringi, jalad värisesid ja palavik raputas võõra jõuga.

„Vaene Kunksmoorike! On sind selle tormiga alles külm läbi tõmmanud!“ lõdises Kunksmoor vaimustusega.

Ta hakkas voodit seadma. Kuna tal oli plaanis pikemat aega haige olla ja haigusest ka õiget mõnu tunda, pani ta puhtad linad ja otsis välja uue udusuleteki. Voodi kõrvale kuhjas ta suure virna taskurätikuid ja kraadiklaase. Kui Kunksmooril oli kõrge palavik, ei raatsinud ta kraadi kunagi alla lüüa ja pidi seepärast võtma kogu aeg uue kraadiklaasi. Haiguse ajal kraadis ta ennast vahetpidamata. See just see haigusemõnu oligi. Kraadiklaasid paremate palavikkudega pani ta pärast ühte eraldi suhvlisse ja vaatas neid vahetevahel õhtuti teed juues.

Rohtu võtta ta täna õhtul veel ei raatsinud. Kunksmooril olid väga tõhusad rohud, ja kui ta neid võtnud oleks, poleks ta haigusest niiviisi hommikuks midagi järele jäänud.

Siis keetis ta endale kuuma kibuvitsateed meega, kuid ei hakanud seda jooma, et mitte haiguse ilusat käiku ära rikkuda. Ta pani tee niisama voodi kõrvale lauale, et kõik oleks nagu kord ja kohus. Kunksmoorile nimelt meeldis kohutavalt haige olla.

Aino Pervik

Aino Pervik, Kunksmoor

Pervik, A. (1973). Kunksmoor. Tallinn, Eesti Raamat: lk 15 – 16

Küsimused vestluseks:

- Mis sa arvad, miks Kunksmoorile meeldis haige olla?
- Kas sulle meeldib haige olla? Miks?
- Miks ei ole hea haige olla?
- Mis aitab sul olla terve?
- Mis on tervis?
- Millest sõltub sinu tervis?
- Kuidas saad hoida oma tervist?

Vestlusteemade käsitlemisel võib kasutada töölehti 15 – 19, 27.

Teema: Tervislik toitumine

Üheks esmaseks vajaduseks inimesele on toit. Toitumine sõltub palju meie tavadest ja harjumustest. Toitumisharjumuste kujunemisel on oluline osa ajaloolistel, majanduslikel, usulistel, rituaalsetel ja perekondlikel traditsioonidel. Toitumisalane haridus tähendab õpetust sellest, mida, miks ja kuidas süüa. Õigetest toitumispõhimõtetest ja nende järgimisest sõltub inimese tervis.

Väikesed perenaised

Nigeli-nageli,
tigeli-tageli
tegime tainast
ja panime pannile.
(. . .)
Hando Runnel

Hando Runnel, Väikesed perenaised

Krusten, R. (Koost.). (2008). Eesti lasteluule kuldraamat. Tallinn, TEA Kirjastus: lk 216

Küsimused vestluseks:

- Mis on toit?
- Miks peab inimene sööma?
- Milliseid toite oskad ise valmistada?
- Millised toidud sulle maitsevad? Miks?
- Miks peab enne sööki käsi pesema?

Hiiere-Ville toidumure

On sul mõni õunakribul,
maasikmamm
või pähklinibul,
või herneid tosin,
või mõni rosin
või kas või väike nisutera

või pisikene kuklikera?

Pia Perkiö

Pia Perkiö, Hiire-Ville toidumure

Perkiö, P. (1989). Õnnelaps. Tallinn, Eesti Raamat: lk 19

Küsimused vestluseks:

- Millised puuviljad sulle maitsevad?
- Kas kõik maitavad toidud on tervisele kasulikud? Miks?
- Millised toidud on tervisele kasulikud? Miks?
- Mida tähendab ütlus, et toituma peab tervislikult?

Keha vajab vitamiine

Keha vajab vitamiine.

Küsib põselohuke:

Palun õunu, mandariine!

„Kus on piim ja kohuke?

Kus on küüslauk, kartul, kurk?

Kus on hapukoor ja juust?

Tühi veel on kõhunurk.

Ega laps ei ole puust!“

Leelo Tungal

Leelo Tungal, Keha vajab vitamiine

Tungal, L. (Koost.). (2002). Taadu, palun loe mulle. Tallinn, AS Kirjastus Ilo: lk 299

Küsimused vestluseks:

- Miks keha vajab vitamiine?
- Kust me saame vitamiine?
- Miks on vaja süüa?
- Millist toitu inimene vajab?
- Taldrikureegel? Mida see tähendab?

Vaene väike hambaarst

Muidu oleks elu ju päris ilus, aga aeg-ajalt ei lasta sul lihtsalt rahus elada. Suvel näiteks tikuvad elu rikkuma sääsed, talvel häbiväärselt koledad karupüksid...

Ja hambad – o m a hambad võivad iga hetk valutama hakata ning ära rikkuda kõik selle õnneliku lapsepõlve, millest televiisoris räägitakse! Ja oleksid sa neile kunagi halba soovinud! Oled neile andnud kõike, millest üks tänapäeva hammas üldse unistada võib: täidisega nätsu,

täidiseta nätsu, iiriseid, „Fantat“, „Cocat“, piima, porgandit, õunu, jahu ja tükksuhkrut! Kui mina oleksin hammas, siis ei muutuks ma küll iialgi auklikuks ega hakkaks oma perenaise suus valutama, ammugi veel nii hullusti, et põsk üles paistetab! Aga või siis hammastel aru peas on ...

Leelo Tungal

Leelo Tungal, Vaene väike hambaarst

Tungal, L. (1989). Kristiina, see keskmine. Tallinn, Eesti Raamat: lk 15

Küsimused vestluseks:

- Miks võivad vahel hambad valutama hakata?
- Miks peab hambaid pesema?
- Kuna ja kuidas tuleb hambaid pesta?
- Kuidas saad oma hambaid kaitsta?
- Kuna ja miks peab külastama hambaarsti?

Vestlusteemade käsitlemisel võib kasutada töölehti 20 - 26.

Teema: Ohuallikad ja ohutu käitumine

Igas kodus, ka lasteaias, leidub erinevaid majapidamisvahendeid, mis laste kätte sattudes ja oskamatul käsitlemisel võivad tõsiseid õnnetusi põhjustada. Lapsele ei saa keelata ümbritseva maailma ja seal olevate esemetega tutvumist, kuid teda tuleb varakult õpetada ohtlikke esemeid õigesti käsitlema ja ohtu ennetama.

Sõbrale

Kui sõber kukkus, haiget sai,
siis lohuta ja tee tal pai.
Kui ikka nukker on ta meel,
võid kalli-kalli teha veel.
Ja kui ei lohuta ka see,
siis oma kompvek pooleks tee.
Ei ole nähtud lasteaias
veel ühtki last, kes poleks maias.
Leelo Tungal

Leelo Tungal, Sõbrale

Tungal, L. (2006). Lätikeelne jäätis. Tallinn, Kirjastus Tuum: lk 7

Küsimused vestluseks:

- Kuidas saad oma sõpra lohutada, kui ta saab haiget?
- Miks peab sõpra aitama?
- Kuidas saad hätta sattunud sõpra aidata?
- Kellelt küsid abi kodus/lasteaias/linnatänaval?
- Miks peab vajadusel julgelt abi küsima?

Tähtis isik

Tillukese karbi sees
elab väike valge mees.
Ise aina kiitleb, et:
„Minu nimi on Tablett,

olen väga tähtis isik
ja mind kardab iga pisik.“
Erika Esop

Erika Esop, Tähtis isik

Kuusk, R. (Koost.). (2001). Eesti lasteluule valimik II. Tallinn, Avita: lk 59

Küsimused vestluseks:

- Mis on tablett?
- Milleks on tablett vajalik? Kuna peab ravimeid võtma?
- Miks ei tohi lapsed ilma täiskasvanuta ravimeid võtta? Mis võib juhtuda?
- Millal ja kuidas tuleb helistada hädaabinumbrile 112?

Arvutihullu laul

Ma ei söö ja ma ei maga,
enneaegselt prillid saan –
istun ainult laua taga,
ees on arvutiekraan.
Wimberg

Wimberg, Arvutihullu laul

Kivisilla, V. (Koost.). (2009). Lahedaid lastelaule. Tallinn, Kirjastus Pegasus: lk 65

Küsimused vestluseks:

- Miks peab sööma ja magama?
- Miks ei või terve päev arvuti taga olla? Televiisorit vaadata?
- Mis on sinu silmadele kahjulik?
- Kuidas saad oma silmi hoida?

Nässu hakkab arstiks

Nässu ja Taavi olid üksinda kodus.
„Kui sa gripis olid ja rohtu võtsid, siis sa said terveks, eks?“ küsis Nässu.
„Sain,“ vastas Taavi.
„Aga kui enne haigust rohtu võtta? Siis ei jäägi haigeks.“
„Ei tea-a,“ venitas Taavi.

„Aga mina tean,“ ütles Nässu. „Kui sa enne haigust rohtu võtad, siis oled kogu aeg terve ega jää üldse haigeks.“ Ja Nässu käskis Taavil apteegikapist rohtu otsida. Apteegikapp oli kõrgel. Taavi tiris apteegikapi juurde tooli ja ronis sellele. Kuid apteegikapp oli lukus.

„Keera uks lukust lahti. Võti on kapi otsas,“ käskis Nässu.

Taavi tõusis kikivarvule, sai võtme kätte ja keeras ukse lukust lahti.

Kapis oli pulbreid, tablette ja rohupudeleid. Taavi ei teadnud, missuguseid pulbreid ja tablette peab võtma.

„Proovi igaühest natuke,“ õpetas Nässu, „üks on ikka õige.“

Taavi tassis kõik rohud lauale. Proovis ise ja andis ka Nässule. Mõni oli hirmus kibe, aga mõni oli nii magus, et Taavi võttis teist korda veel.

Kui kõik rohud said proovitud, hakkas uni Taavit hirmsasti vaevama. Ta läks voodisse tagasi ja oli veendunud, et ta enam haigeks ei jää.

Taavi ärkas üles imelikus toas. Kodutuba see küll ei olnud. Siin oli kõik nii lage ja valge ja lagi oli hirmus kõrgel. Ema istus tema voodi juures. Kuid miks ta istus? Ja miks Taavi üldse voodis oli, praegu oli ju päev? Aga kui päev oli, siis pidi ju ema tööl olema ja Taavi lasteaias? Taavi tahtis küsida, kus ta on, kuid sõnad tulid aeglaselt suust välja. Nii aeglaselt, et läksid sassi, ja Taavi ise ei saanudki aru, mida ta tahtis küsida.

Heljo Mänd

Heljo Mänd, Nässu hakkab arstiks

Mänd, H. (1988). Koer taskus. Tallinn, Perioodika

Küsimused vestluseks:

- Mis sa arvad, kus Taavi üles ärkas?
- Kas Taavi tegi õigesti, kui üksi kodus olles hakkas igaks juhuks pulbreid ja tablette võtma, et mitte haigeks jääda? Miks sa nii arvad?
- Miks ei tohi lapsed ilma täiskasvanuta ravimeid võtta? Mis võib juhtuda?
- Mida sa sellest loost õppisid?
- Mis on õnnetus?
- Millal ja kuidas tuleb helistada hädaabinumbrile 112?

Vestlusteemade käsitlemisel võib kasutada töölehti 27 - 31.

Teema: Jalakäija ohutu liiklemine

Õnnetuste ennetamiseks tuleb lapsi õpetada ohte tundma, vältima ning potentsiaalsete ohuteguritega õigesti ümber käima. Mida varem oskab laps ohuolukordi ja riske teadvustada, seda paremad võimalused on tal ohuolukorras õigesti käituda.

Sebra

Sõiduteel on siin-seal „sebrad“ –
need on jalakäija sõbrad.
Teab iga laps ja autojuht,
et siin on ülekäigukoht.
Peab auto seisma „sebra“ ees,
et üle tee saaks sõbramees!
Ell Tee

Ell Tee, Sebra

Tungal, L. (Koost.). (2002). Taadu, palun loe mulle. Tallinn, AS Kirjastus Ilo: lk 238

Küsimused vestluseks:

- Mis on sebra?
- Miks on sebra liikluses sinu sõber?
- Kes on veel sinu sõbrad liikluses?
- Millest räägivad sulle valgusfoori tuled?
- Miks on vaja liiklusmärke? Miks peab liiklusmärke tundma?

Helkur

Pimedaski pole viga,
kui käid õues helkuriga –
särad nagu jaaniuss,
näeb sind auto ja ka buss.
Ell Tee

Ell Tee, Helkur

Tungal, L. (Koost.). (2002). Taadu, palun loe mulle. Tallinn, AS Kirjastus Ilo: lk 238

Küsimused vestluseks:

- Miks peab pimedal ajal õues helkurit kandma?
- Kuidas helkur sind aitab?
- Miks pead pimedal ajal tänaval liigeldes hästi nähtav olema?

Kuss-kuss!

Kuss-kuss, pikk buss!

Pikk buss, pikk uss!

Mis sa vingerdi-vongerdi lõõtsutad,
sõitjaid-seisjaid õõtsutad!

Vaata, kui kukun, saan kargud.

Sõida tasa ja targu!

Heljo Mänd

Heljo Mänd, Kuss-kuss!

Mänd, H. (2001). Tingel-tangel. Tallinn, Kirjastus Tiritamm: lk 175

Küsimused vestluseks:

- Miks peab buss sõitma tasa ja targu?
- Kuidas pead sina bussis käituma? Autos?
- Miks peab autoga sõites kasutama turvavööd?
- Kus sa tohid sõita jalgrattaga?
- Mida peab teadma jalgrattaga sõitma minnes?
- Miks peab jalgrattaga sõites kiiver peas olema?

Vöötrada

Metsakoolis oli liiklustund. Vanakaru seisis tahvli ees, kaardikepp käes.

“Nüüd kordame vöötrada. Kes mäletab, milleks need linnatänavatel on?”

Jänes Juss ajas käpa püsti.

“Need on jalakäijate jaoks. Seal kohas võib üle tänava minna.”

Vanakaru noogutas rahulolevalt pead.

“Õigus. Aga kuidas üle tänava minek käib?”

“Algul vaatad vasakule,” sai Karu Kusti oma teadmisi näidata, “kas pole autot lähenemas.

Tee keskele jõudnud, vaatad paremale. Ja kui sealt ka autot ei tule, siis muudkui vutt, vutt,

vutt üle tee.”

Vanakaru noogutas jälle.

“Õigus. Algul vaatad vasakule, siis vaatad paremale.

Aga mis siis, kui oled tänava keskjooneeni jõudnud ja näed, et paremalt on auto tulemas?”

Jänes Jussil oli jälle käpp püsti.

“Mina võin siis auto eest üle tee lipata. Mina olen kiire jalaga.

Aga Karu Kusti ei tohi. Tema on koperdaja ja võib rataste alla jääda.”

Karu Kusti hakkas pahameelest turtsuma.

“Mina jooksen sama kiiresti kui Jänes Juss auto eest läbi.

See, kes tee keskel ootama peab, on Siil Siim. Vot!”

Vanakaru Kaarel koputas kepiga kännule:

“Jänes Juss, Karu Kusti. Tooge oma päevikud siia kännule!”

Mõni minut hiljem olid hinded pandud. Jänes Jussile kõver kaks, Karu Kustile samasugune.

“Homme küsin teid uuesti!” lõpetas Vanakaru liiklustunni.

Jaan Kala

Jaan Kala, Vöötrada

Kala, J. (1996). Täheke, nr 7

Küsimused vestluseks:

- Miks pani vanakaru jänes Jussile ja karu Kustile vastamise eest kahe?
- Kus ja kuidas sa lähed üle tee?
- Kuidas pead käituma, kui tahad üle sõidutee minna?
- Miks ei tohi sõiduteel joosta?
- Miks on vaja liiklusreegleid?
- Miks on vaja liiklusmärke?
- Kuidas saad ennast tänaval kaitsta?

Vestlusteemade käsitlemisel võib kasutada töölehti 32 - 38.

Teema: Turvalisus

Riskivaba ühiskonda ei ole olemas. Ühed ohud tulenevad loodusest, teised kaasnevad inimtegevusega. Turvalisus on õhkõrn! Turvalisuse suurendamiseks vajavad lapsed erinevaid teadmisi, mis õpetavad väärtustama elu ja tervist ning aitavad ennetada nende enestega juhtuda võivaid õnnetusi. Turvalisuse temaatika põhieesmärgiks on õnnetuse tekkepõhjuste teadvustamine, suunamine abi küsima ja kutsuma ning õnnetuse korral teadlikult ja õigesti tegutsema. Alati ei ole elus kõik nii nagu peaks. Mõnikord võib laps kokku puutuda elu varjukülgedega. Seepärast peab iga laps teadma, et mure ei paista alati välja ning abi tuleb julgelt küsida. Lapse mure vajab täiskasvanute abi, murele on vaja leida õiged sõnad. Lapse jaoks on tähtsad positiivsed kogemused ja tunne – *Ma olen armastatud!*

Mured

Kui murest on pakil põu,
kui miski mind vaevab visalt,
siis ikka abi ja nõu
ma leian emalt ja isalt.
(. . .)
Kersti Merilaas

Kersti Merilaas, Mured

Krusten, R. (Koost.). (2008). Eesti lasteluule kuldraamat. Tallinn, TEA Kirjastus: lk 39

Küsimused vestluseks:

- Mis on mure?
- Kes sind aitab, kui sul on mure?
- Miks sa pead julgelt abi küsima, kui sul on mure?
- Mida sa teed, kui oled kurb? Kellele sa räägid oma murest?
- Kellele saad lasteaias oma murest rääkida?
- Kellele saad rääkida oma rõõmudest?

Kodu

(. . .)
Mu koduke on tilluke,

maailmast väike killuke.
Üks maja kõigi teiste seas -
ja mul on tema aadress peas.
Leelo Tungal

Leelo Tungal, Kodu

Krusten, R. (Koost.). (2008). Eesti lasteluule kuldraamat. Tallinn, TEA Kirjastus: lk 56

Küsimused vestluseks:

- Miks pead oma koduaadressi teadma?
- Mida sa peaksid tegema siis, kui oled ära eksinud? Linnatänaval? Metsas?
- Kuidas kutsuda abi? Milline on hädaabinumber?

Konna mure

Konn istub kobrelehe all ja krooksub kurval meelel.
On silmis nukker läige tal ja mõru maitse keelel.
Konn eile õhtul maasikal käis metsas üksipäini,
kuid kodutee läks meelest tal – ning sestap üksi jäi nii...
Ta hüüab: “Krooks!” ja karjub: „Kvaa!” ning mõtleb perekonnast.
Kuid keegi aru ju ei saa sest pisikesest konnast...
Kuis tahaks olla teiste seas – on alles väike konn ta...
„Kui koduaadress pole peas, siis ära ringi konda!”
nii teatas torisedes siil, kel konnast kahju oli.
„Säh, palun - siin on mobiil, sa mamma number vali!”
Hea siili lahkus rõõmsamaks nüüd muutis konnapoju.
Ta valis numbri - üks ja kaks ning helistaski koju.
Ja teatas valju krooksuga, et metsas ära eksis.
Kui mamma tuli jooksupoju, konn suurest rõõmust keksis.
Tõi konnamamma siilile siis tänuks kingitusi.
Ja tublile mobiilile ta andis - matsti! - musi.
Leelo Tungal

Leelo Tungal, Konna mure

Tungal, L. (Koost.). (2002). Taadu, palun loe mulle. Tallinn, AS Kirjastus Ilo: lk 17-18

Küsimused vestluseks:

- Miks väike konn kurb oli?
- Mis muutis väikese konna jälle rõõmsaks?
- Mida sa teed, kui oled ära eksinud?
- Kuidas saad abi kutsuda?
- Miks peab alati julgelt abi küsima?

Raskemeelne rosin

Üks mossis rosin on taldriku peal
ja rosina silm ei sära.

Veel äsja üks tosin neid oli seal,
neid rosinaid rosinataldriku peal.

Kas rosinad tõesti sõid üksteise ära?

Ei, lapsed sõid üksteist rosinat ära,
ja üks läks nosijail meelest ära,
ja seal ta nüüd kõssitab, meelest ära,
üksi suure taldriku peal.

Ja sosistab: “Tahan siit ära.”

Ilmar Trull

Ilmar Trull, Raskemeelne rosin

Kuusk, R. (Koost.). (2001). Eesti lasteluule valimik II. Tallinn, Avita: lk 357

Küsimused vestluseks:

- Miks oli väike üks jäänud rosin kurb?
- Miks tahtis rosin taldrikult ära minna?
- Mis sa arvad, kuhu väike rosin tahtis minna?
- Oled sa vahel üksi olnud? Mida sa siis tundsid?
- Oled sa vahel hirmu tundnud, midagi kartnud? Mida sa siis tegid?
- Kui sul on mure või hirm, kellele sa sellest räägid? Miks ei tohi karta oma murest ja hirmust rääkida?

Vestlusteemade käsitlemisel võib kasutada töölehti 28 – 30, 39.

**Siis kui lapsel on mure,
siis on see maailma suurim,
pilgu sees otsatu valu
südamest läbi kui puuriks.**

**Aga kui lapsel on rõõmu,
siis tema kõigile jagab,
igauks saab ühe sõõmu
lõpmata suure ja vaga.**

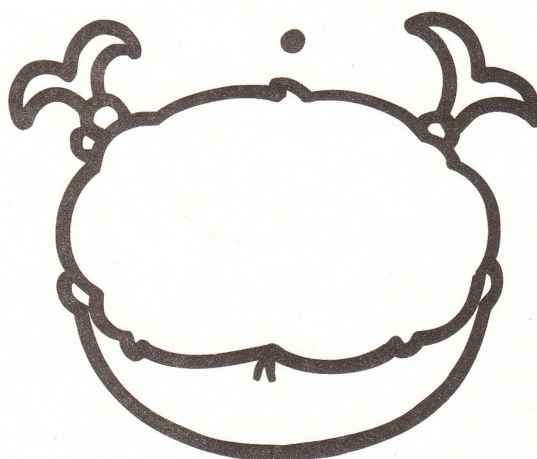
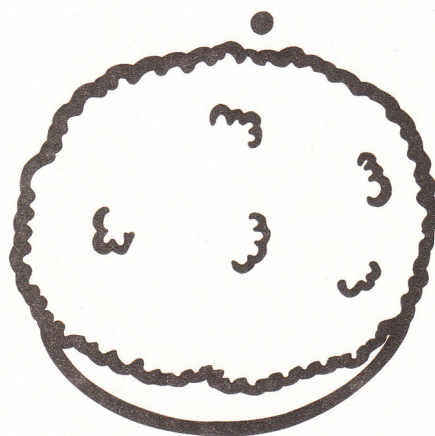
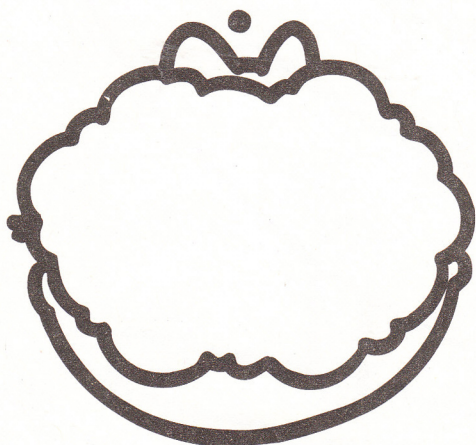
**Kui aga valetad talle,
siis ära midagi oota,
enda seest otsi siis üles
laps, kellelt leppimist loota.**

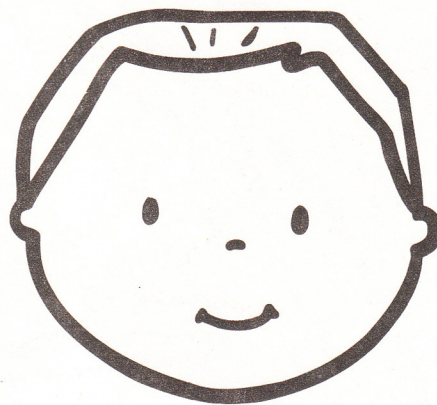
Heiki Vilep, Lapse mure

Vilep, H. (2008). Kellakägu. Tallinn, TEA Kirjastus: lk 40

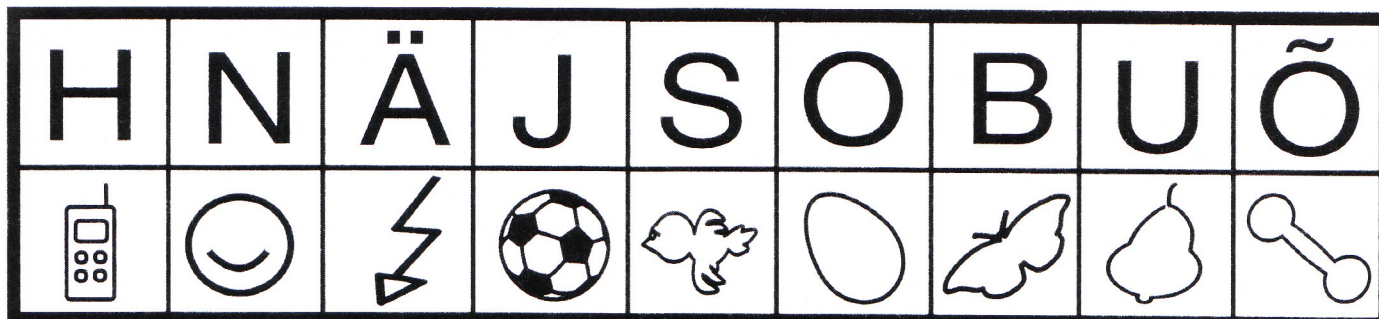
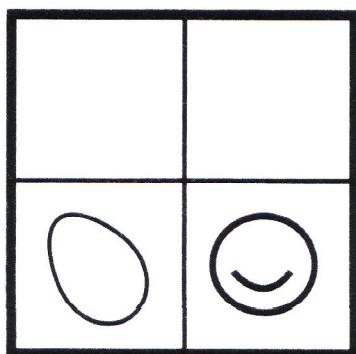
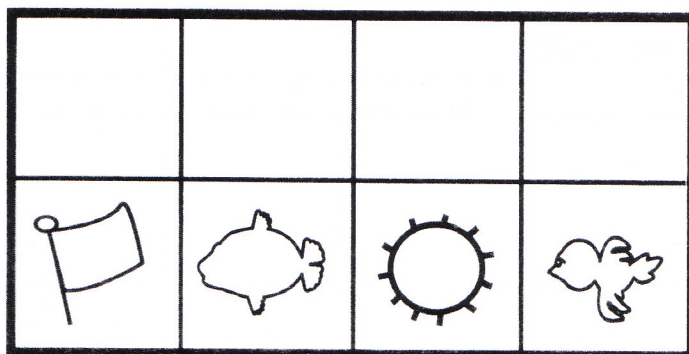
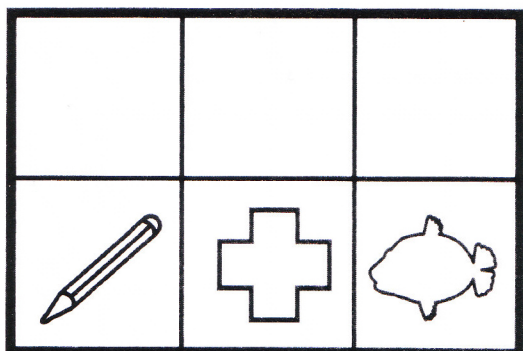
Töölehed

LEIA SOBIV PAARILINE. ÜHENDA JOONEGA
NIMI.....





LAHENDA SALAKIRI!



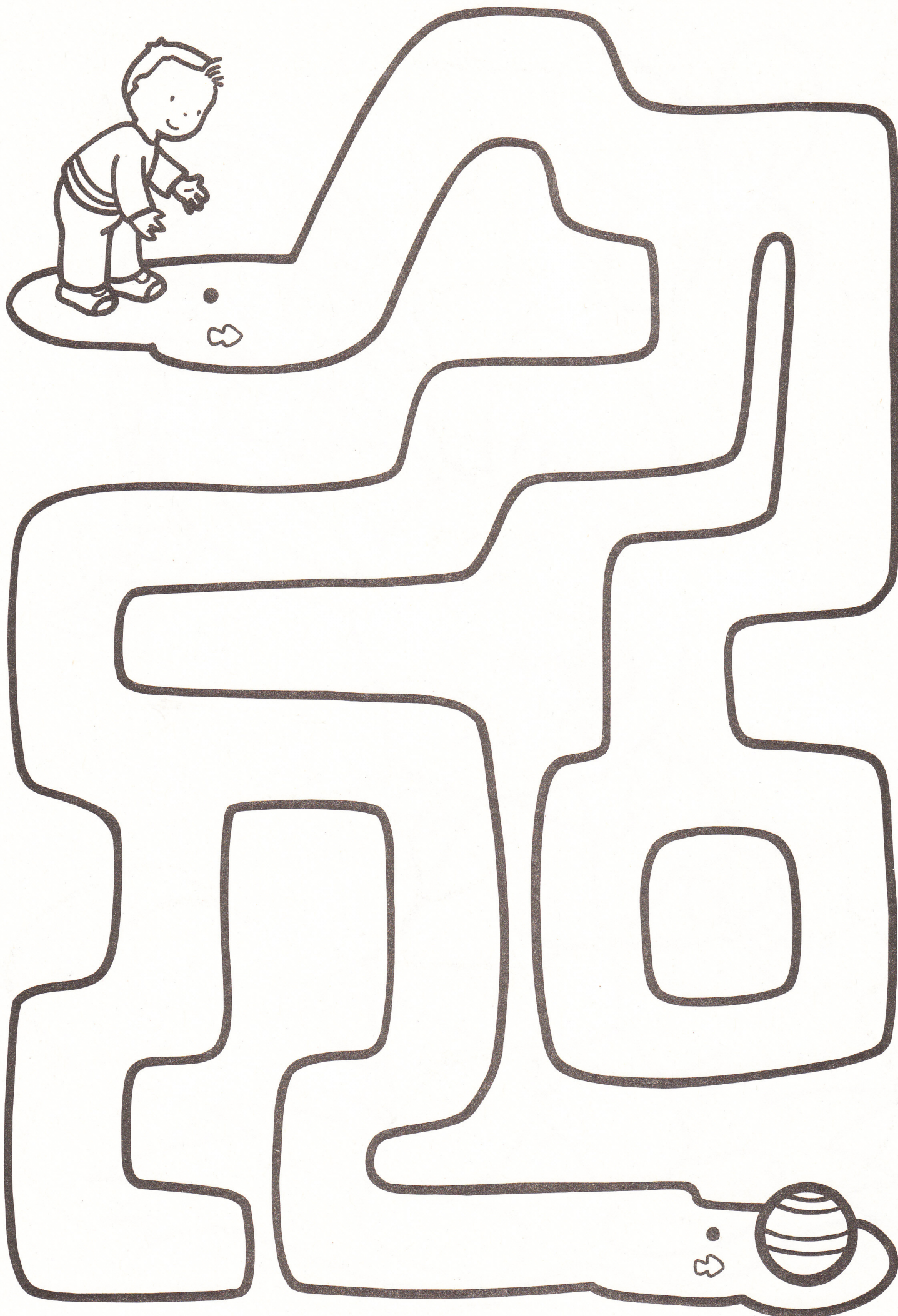
PEREKOND

LEIA RUUDUSTIKUST 6 PERELIIGET.

TÕMBA SÕNADELE **SININE** RING ÜMBER.

JOONISTA PEREKOND.

V	A	N	A	E	M	A	U
I	G	Õ	D	E	I	U	K
E	M	A	O	H	A	R	H
O	A	M	U	M	I	N	A
V	A	N	A	I	S	A	S
B	R	T	R	V	E	N	D

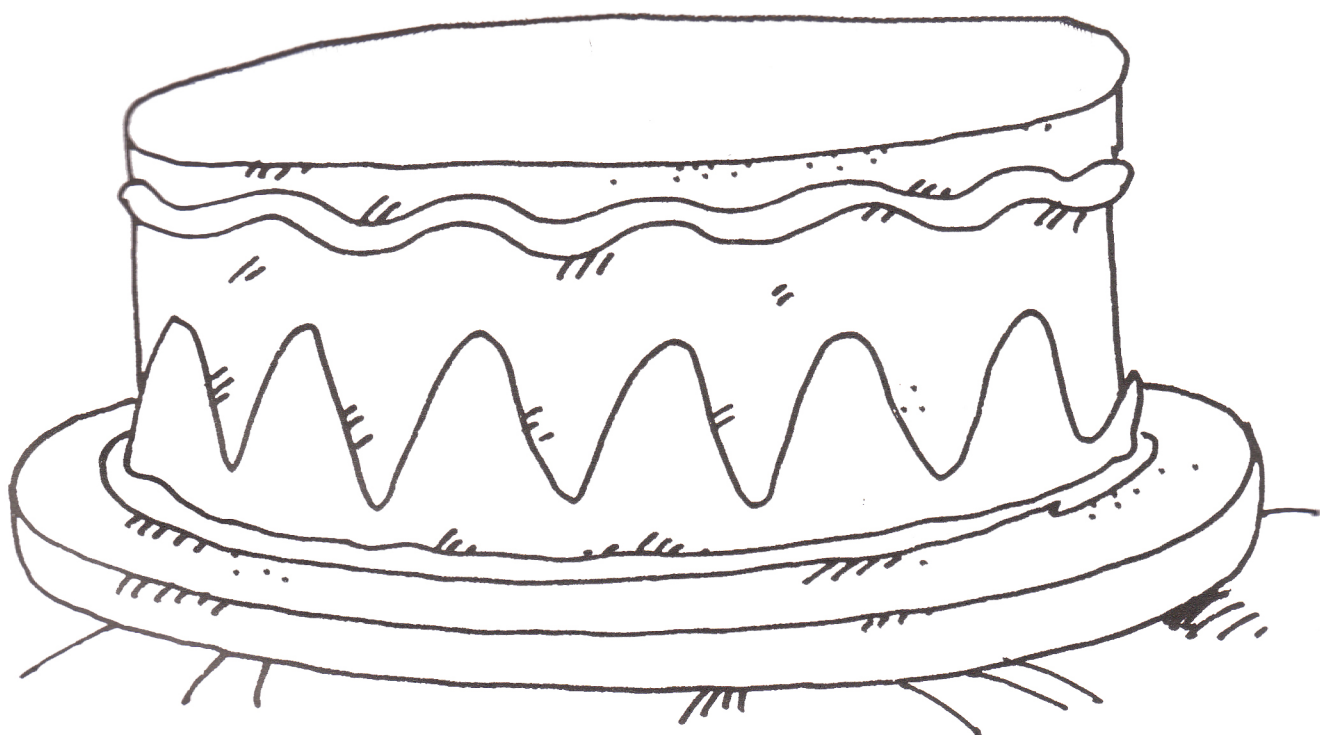


AITA KALLEL LEIDA TEE PALLINI. VÄRVI PALL KOLLASEKS.

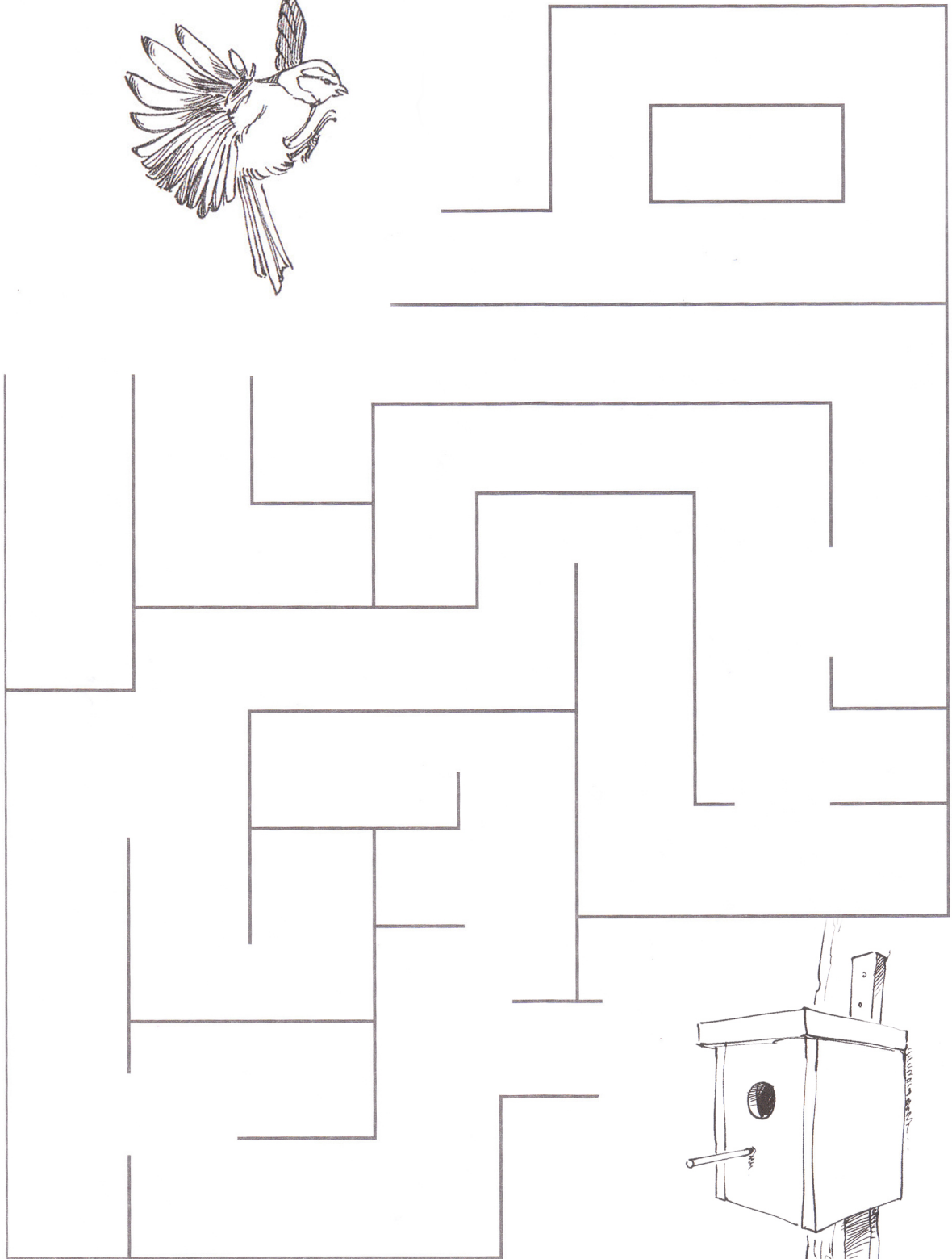
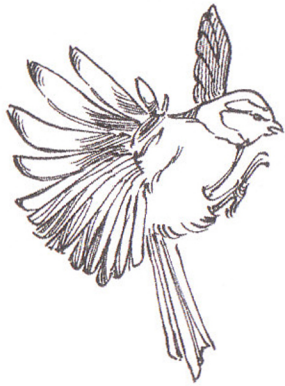


KELLE KUTSUB TÄHEPOISS
ÕUE MÄNGIMA?

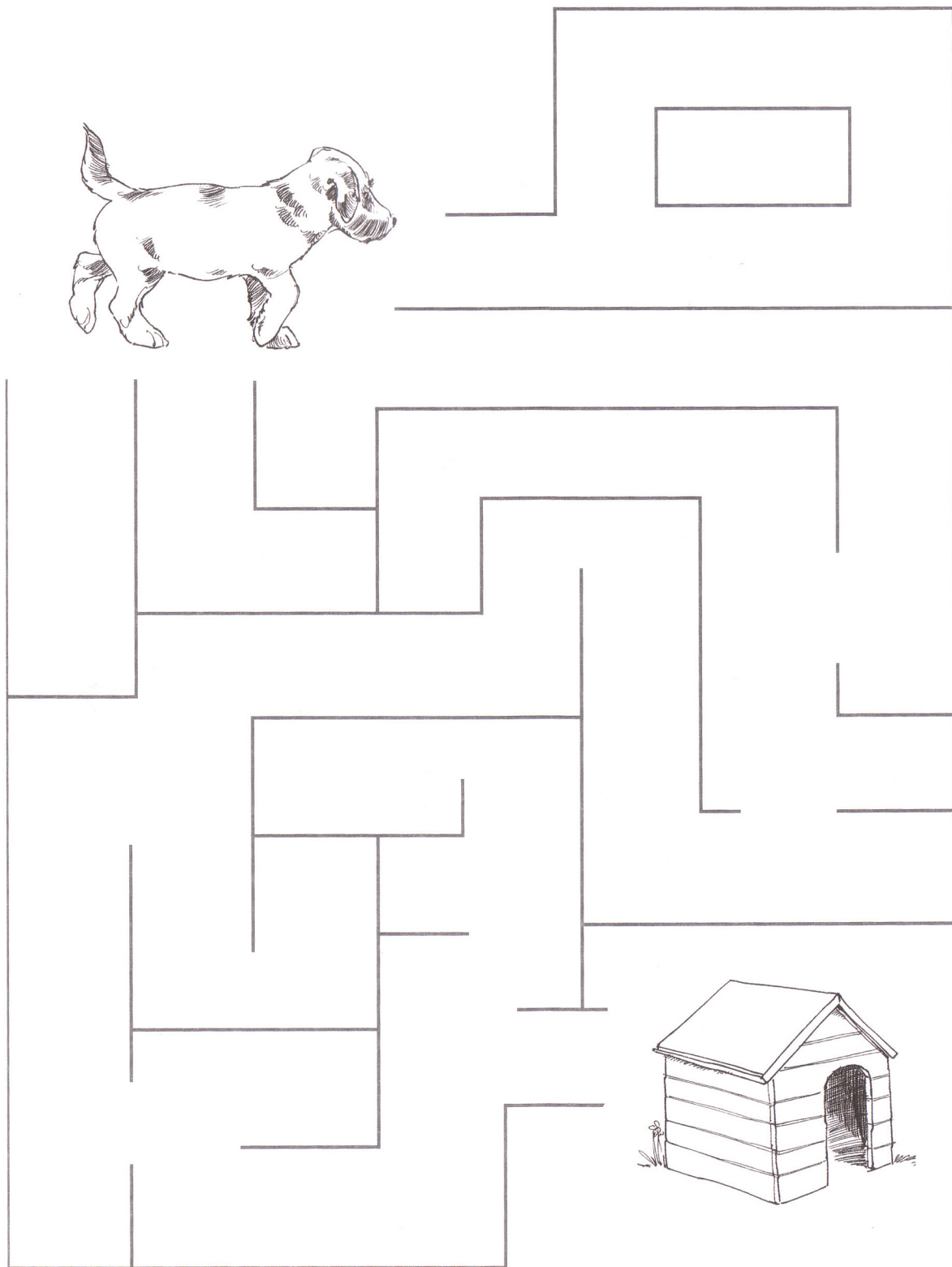
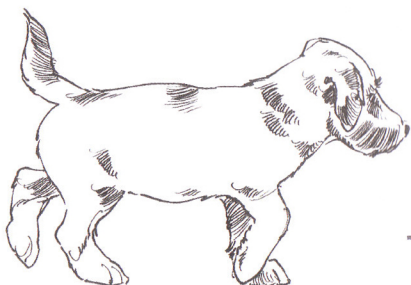
JOONISTA TORDILE NII PALJU
KÜÜNLAID KUI VANA SA OLED.
VÄRVI PILT.



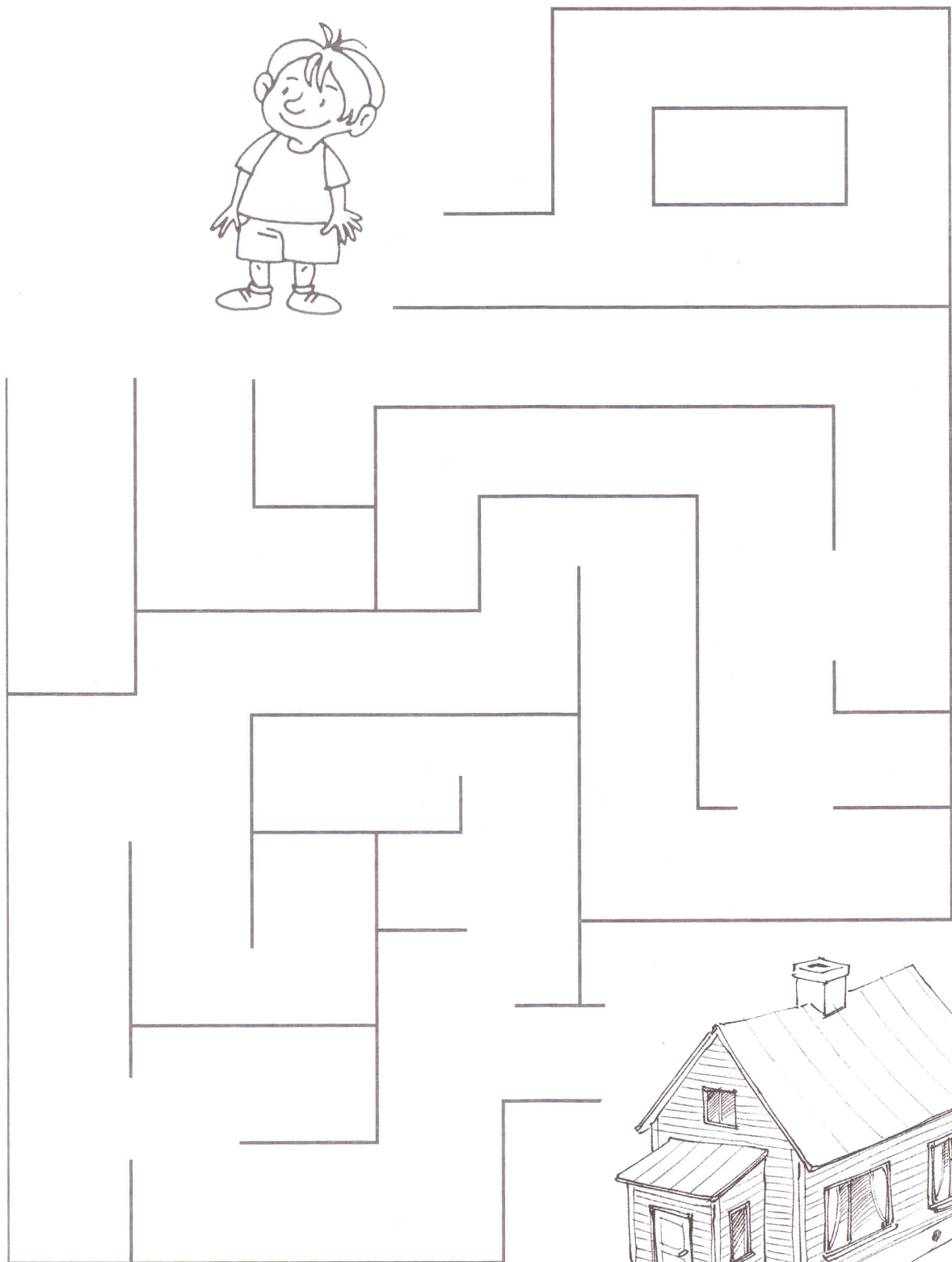
AITA LEIDA LINNU TEE PESAKASTINI.

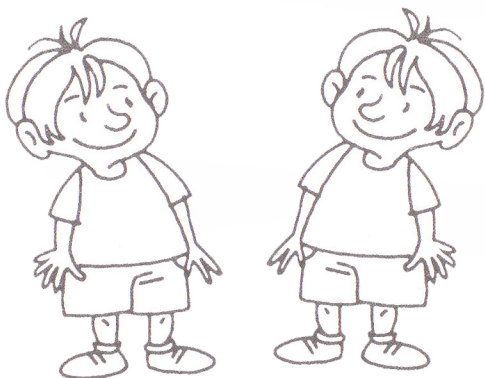


AITA LEIDA KOERA TEE KUUDINI.

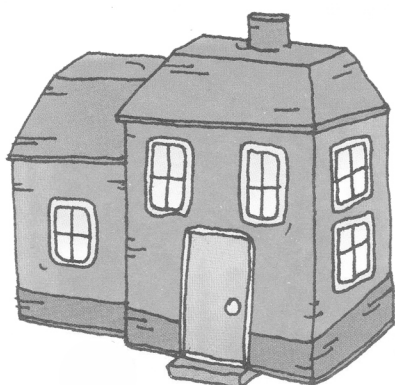
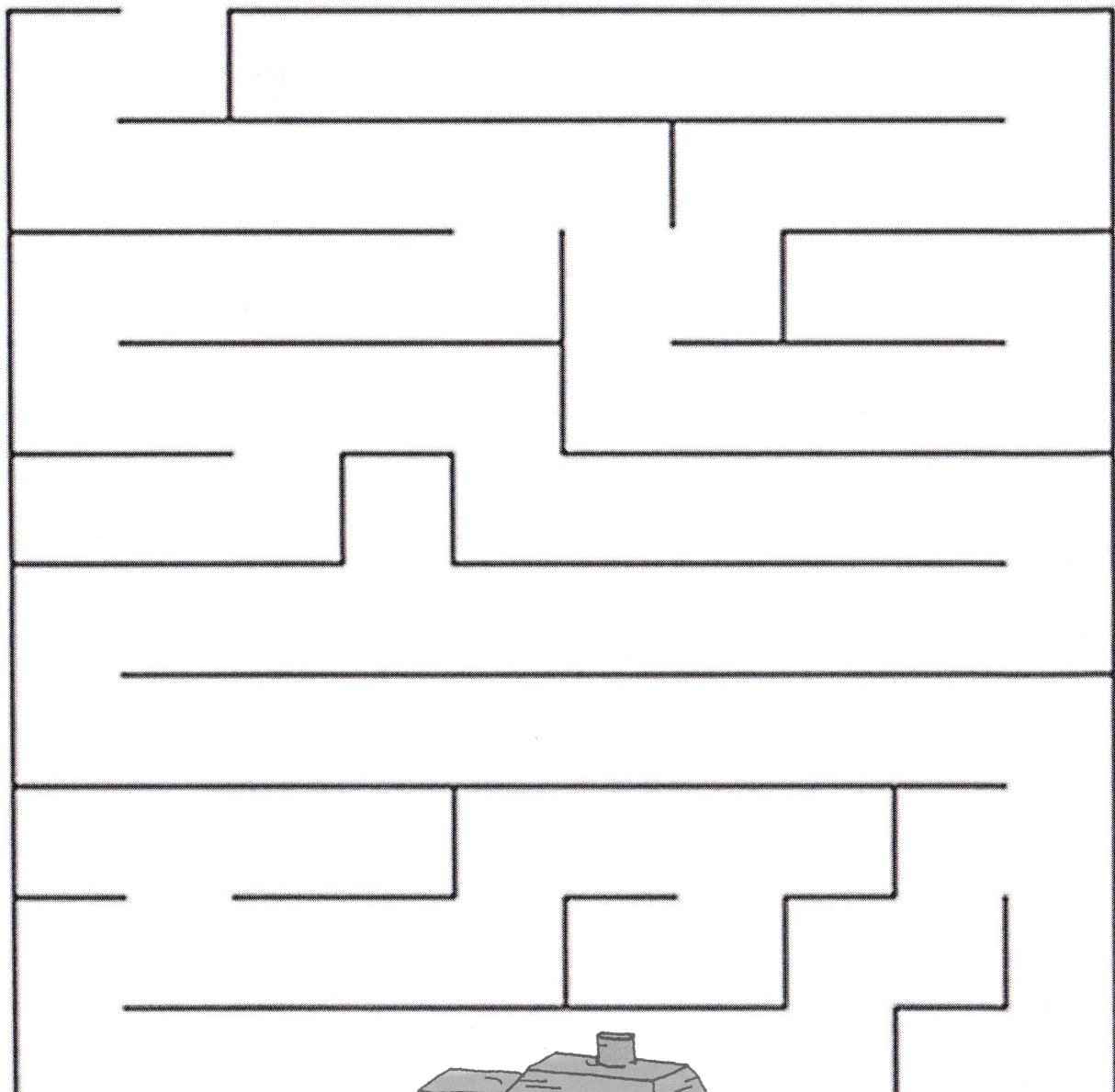


LEIA POISI TEE KODUNI.

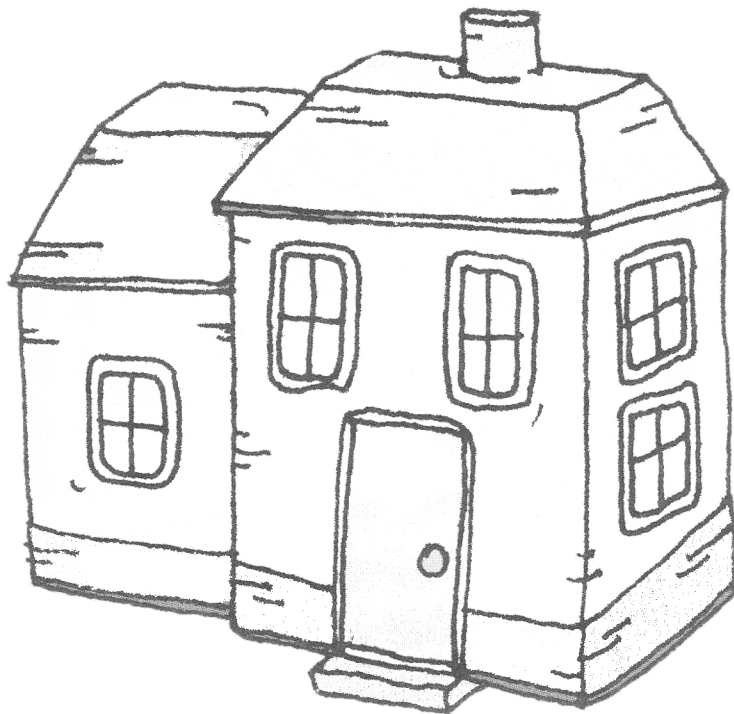




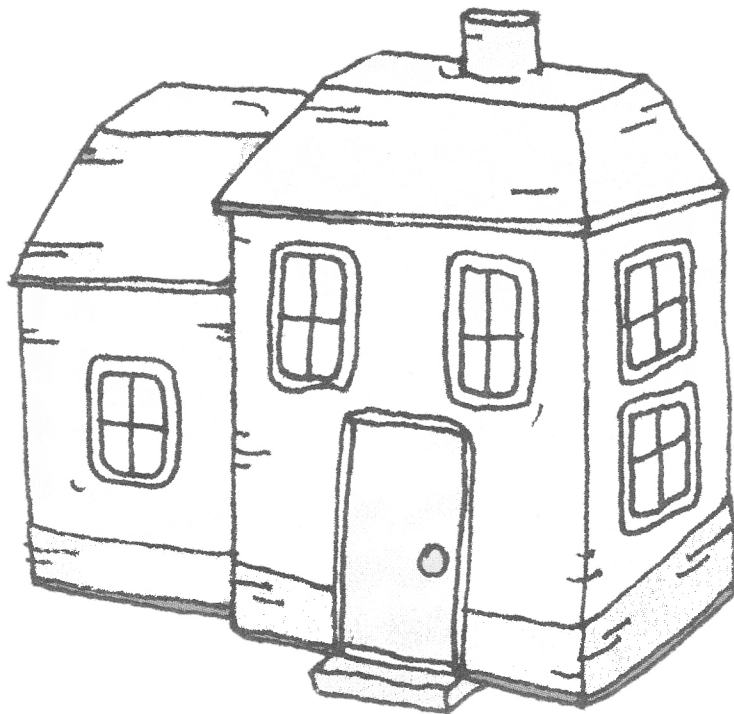
AITA POISTEL LEIDA
TEE LASTEAEDA.



VÄRVI LASTEAE.
JOONISTA OMA SÕBRAD.



VÄRVI LASTEAE.
JOONISTA MÄNGUASJAD, MILLEGA
SULLE MEELDIB LASTEAIAS
MÄNGIDA.



VÄÄRTUSED

LEIA RUUDUSTIKUST 8 MEELDIVAT ISELOOMUOMADUST.

TÕMBA NENDELE SÕNADELE **PRUUN** RING ÜMBER.

V	I	I	S	A	K	A	S
A	U	S	L	I	G	G	V
O	Ö	R	Õ	Õ	M	U	S
L	A	H	K	E	M	I	N
E	T	E	J	U	L	G	E
S	Õ	B	R	A	L	I	K
T	Ö	Ö	K	A	S	W	L
K	I	P	L	Õ	B	U	S

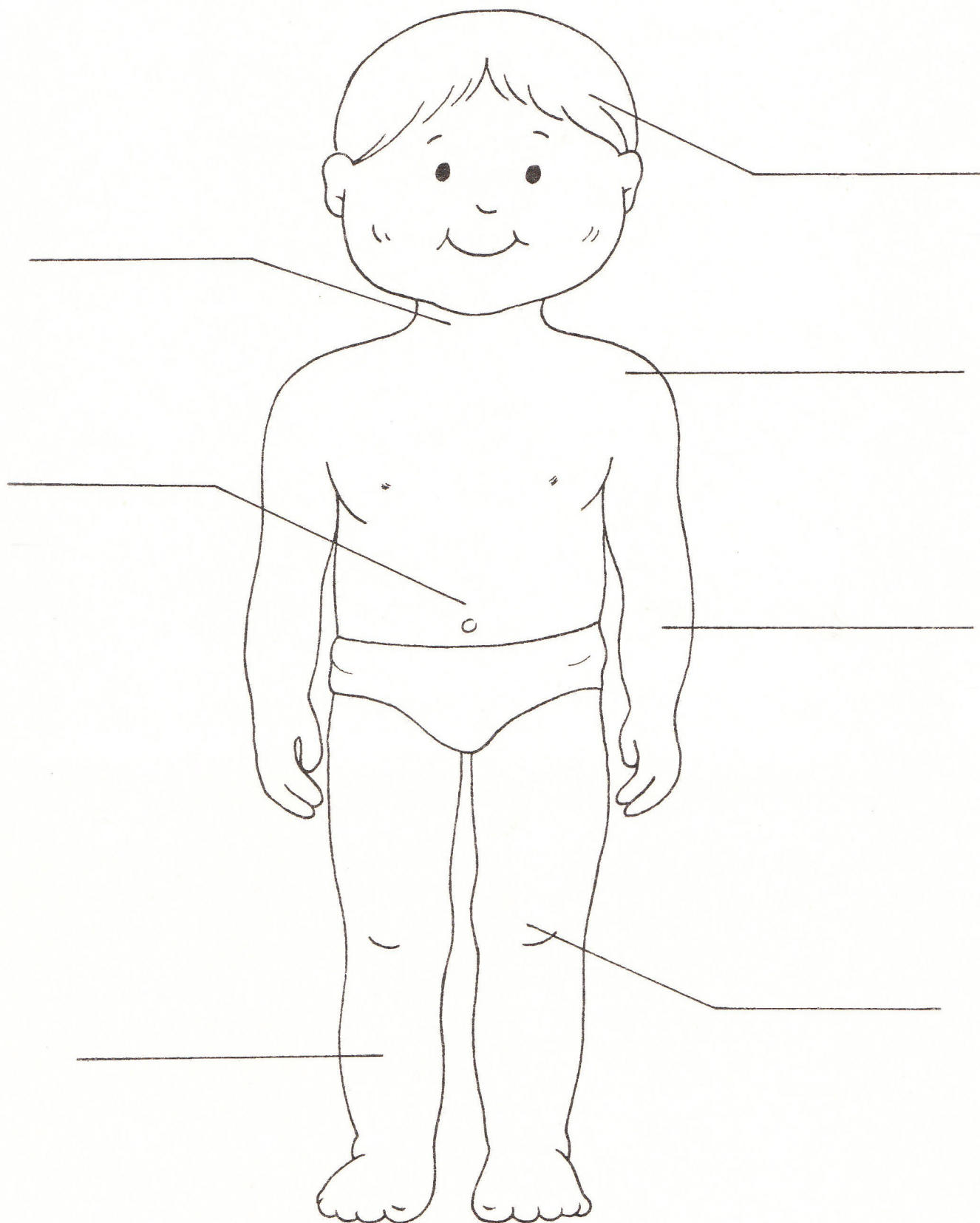
MINU KEHA

LEIA RUUDUSTIKUST 10 ERINEVAT KEHAOSAD.

TÕMBA SÕNADELE **PUNANE** RING ÜMBER.

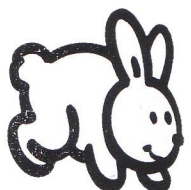
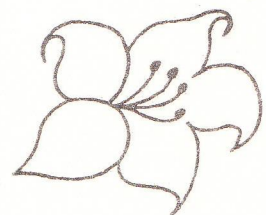
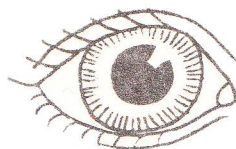
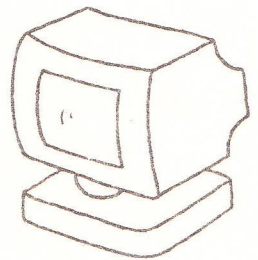
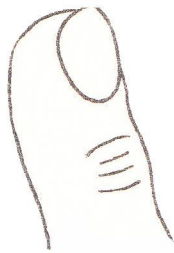
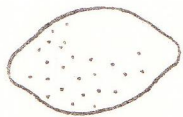
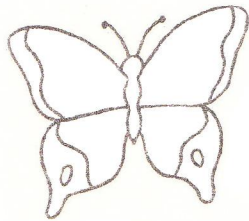
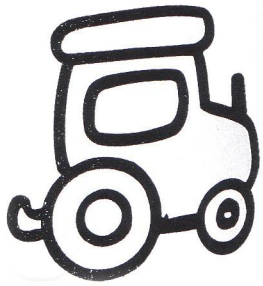
E	T	I	N	I	N	A	J
S	U	U	B	K	Ä	E	D
K	Õ	R	V	A	D	S	L
F	C	J	A	L	A	D	K
R	P	Õ	S	E	D	J	I
E	K	S	I	L	M	A	D
P	Õ	L	V	E	D	H	U
P	E	A	O	K	A	E	L

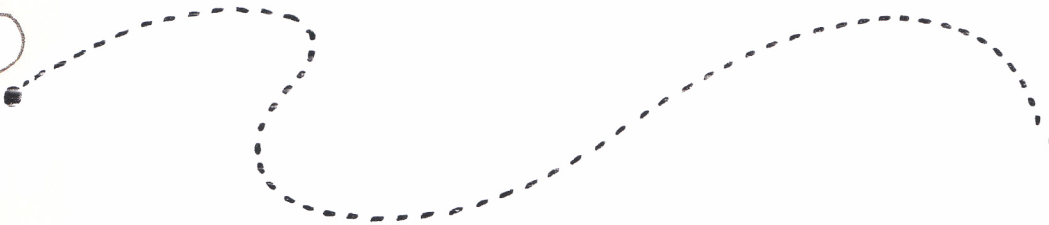
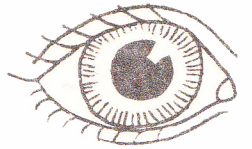
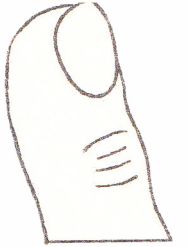
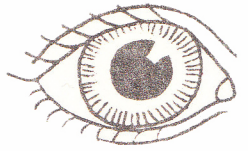
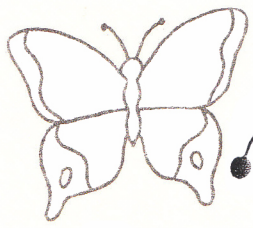
LÕIKA JA KLEEBI SÕNAD ÕIGESSE KOHTA.



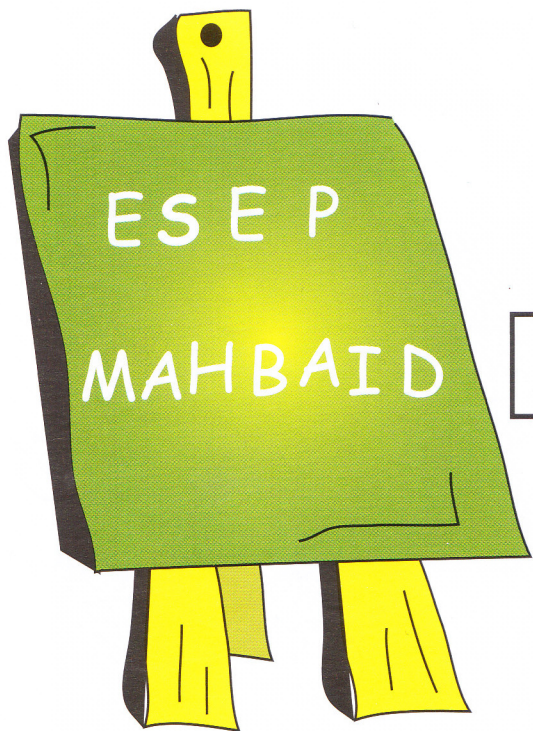
JALG	PEA	PÕLV	KAEL
KÕHT	KÄSI	ÕLG	

NÄEN, KUULEN, TUNNEN,
HAISTAN, MAITSEN - ÜHENDA.





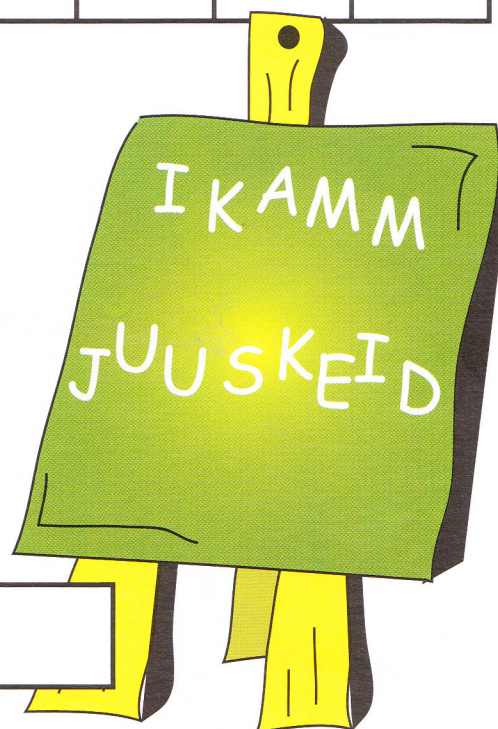
MIS ON TAHVLIL KIRJAS?



VASTUS

--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--



VASTUS

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--



VASTUS

--	--	--	--

--	--	--	--

PUUVILJAD

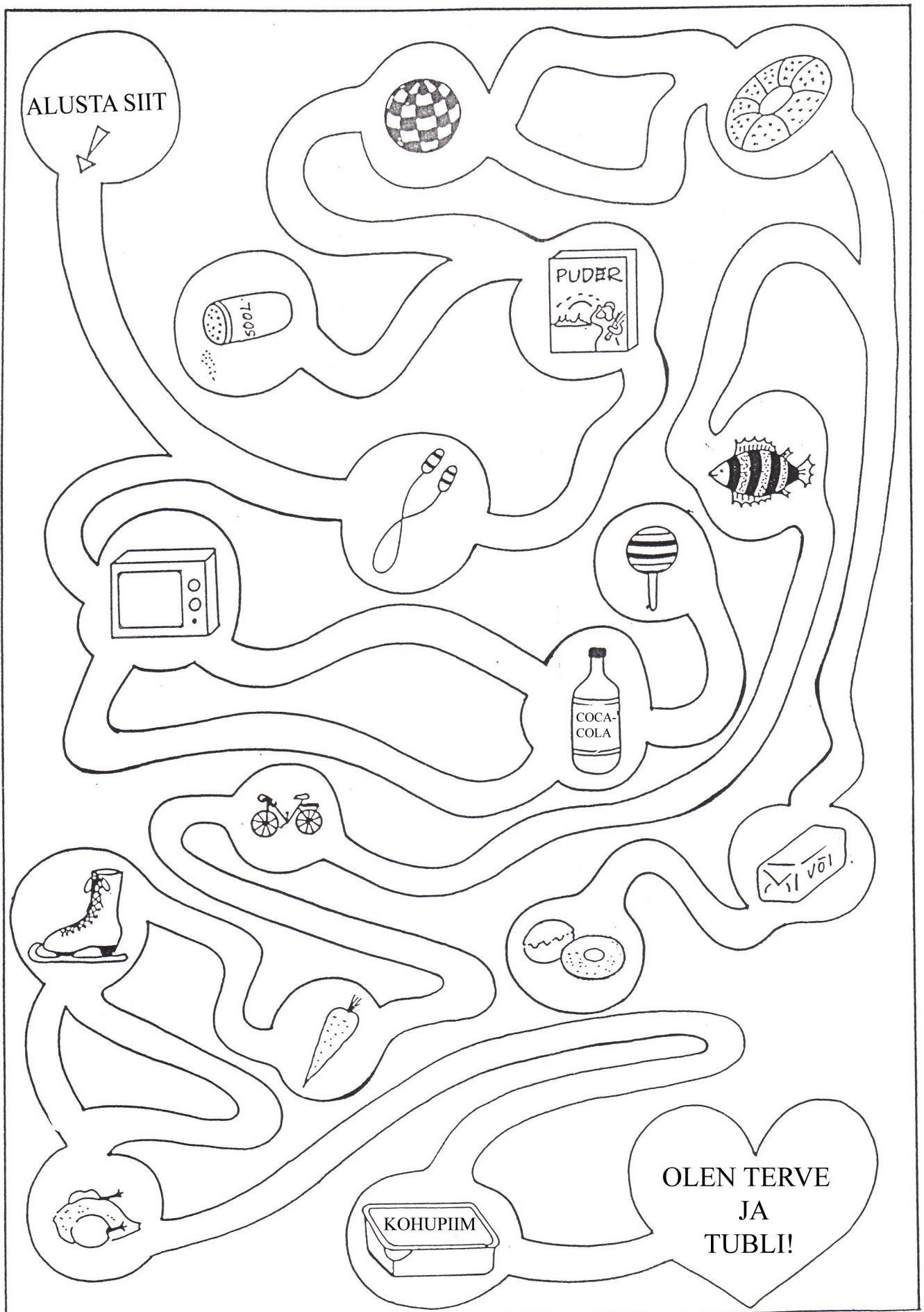
LEIA RUUDUSTIKUST 5 PUUVILJA.

TÕMBA SÕNADELE **KOLLANE** RING ÜMBER.

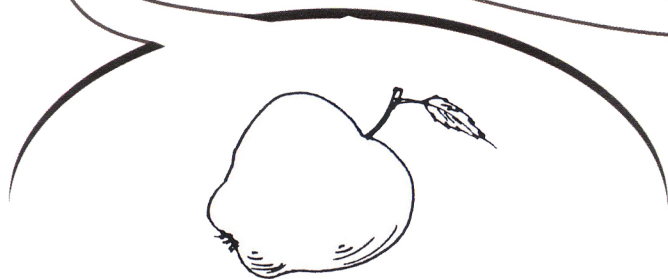
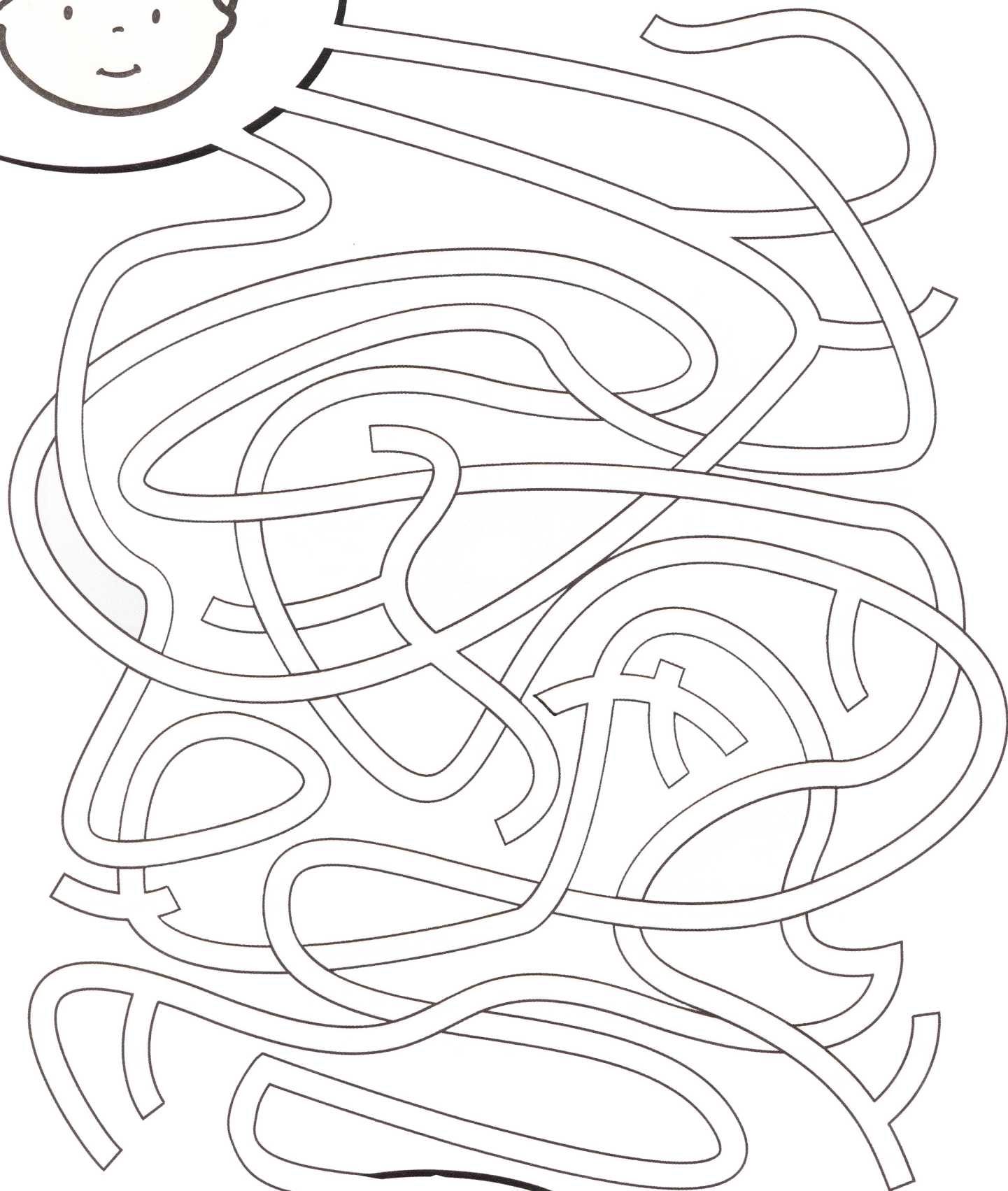
JOONISTA NEED PUUVILJAD.

U	T	E	Õ	U	N	F
A	P	E	L	S	I	N
P	L	O	O	M	A	N
R	L	E	P	I	R	N
J	H	K	I	R	S	S

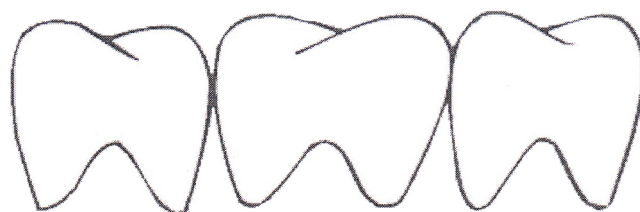
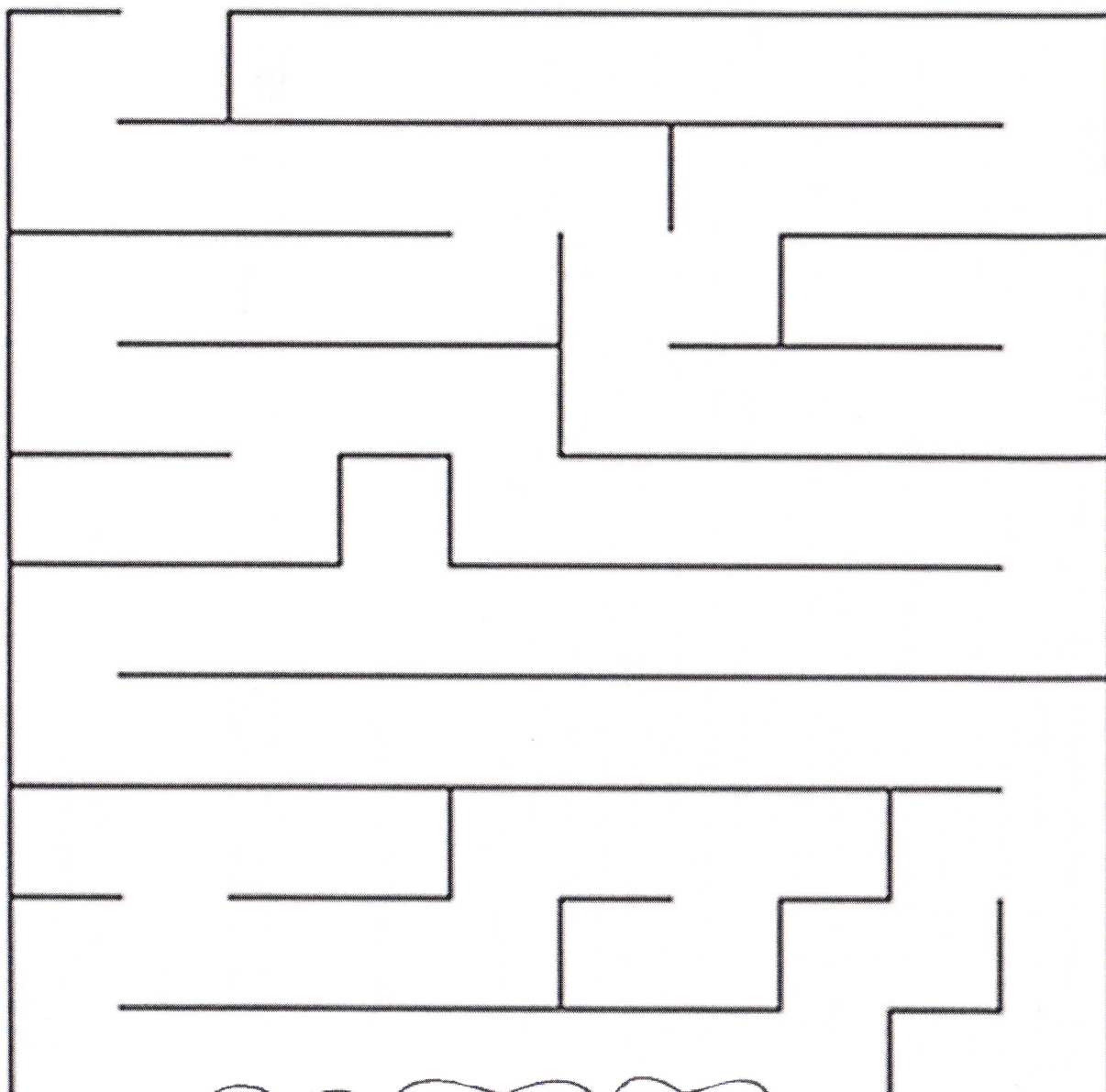
LEIA TERVISLIK TEE SÜDAMENI -
OLEN TERVE JA TUBLI!
NIMI.....



AITA PILLEL LEIDA
TEE ÕUNANI.
VÄRVI ÕUN PUNASEKS.

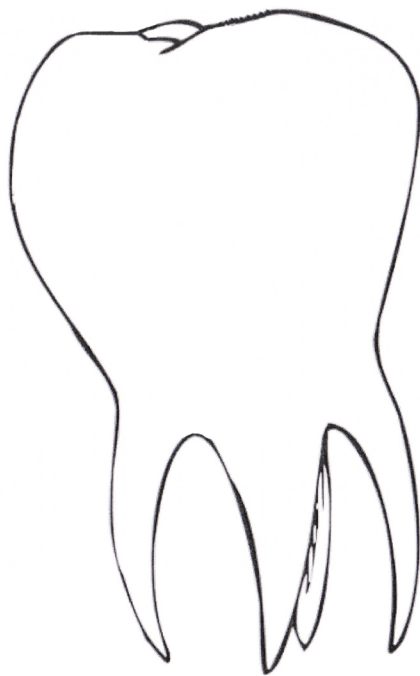


LEIA HAMBAHARJA TEE HAMMASTENI.



PESE HAMBAID IGA PÄEV!

JOONISTA HAMBA JUURDE HAMBAHARI
JA HAMBAPASTA.



PESEN HAMBAID IGA PÄEV!

MIS ON TAHVLIL KIRJAS?



VASTUS

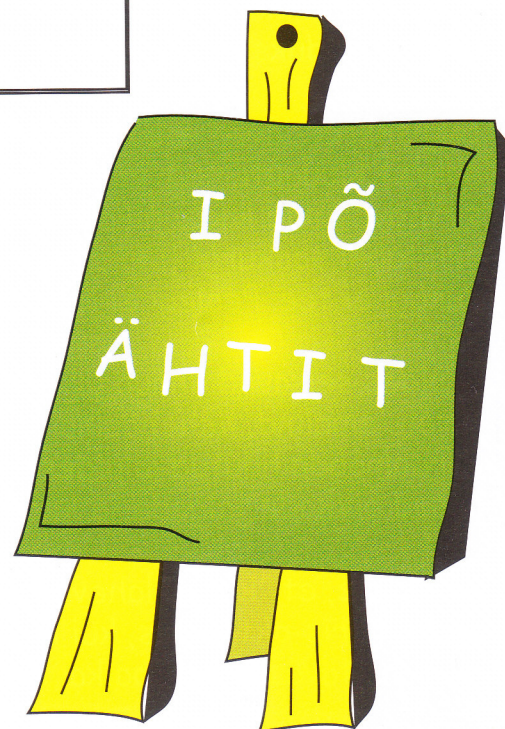
--	--	--

--	--	--	--

VASTUS

--	--	--

--	--	--	--	--



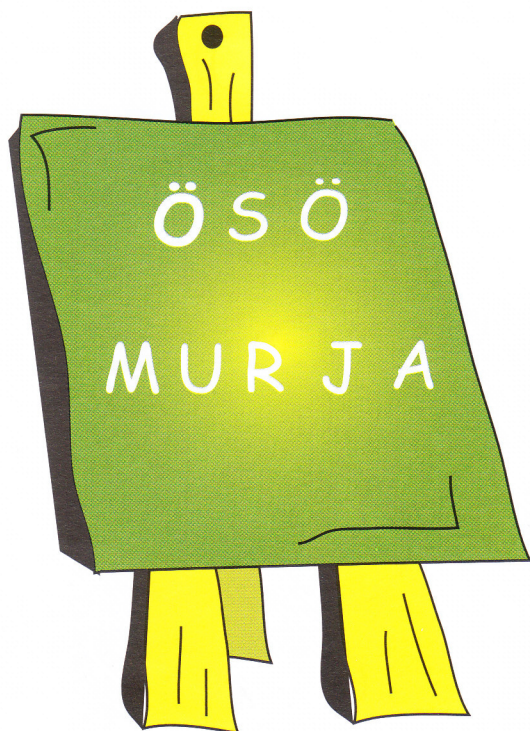
VASTUS

--	--	--



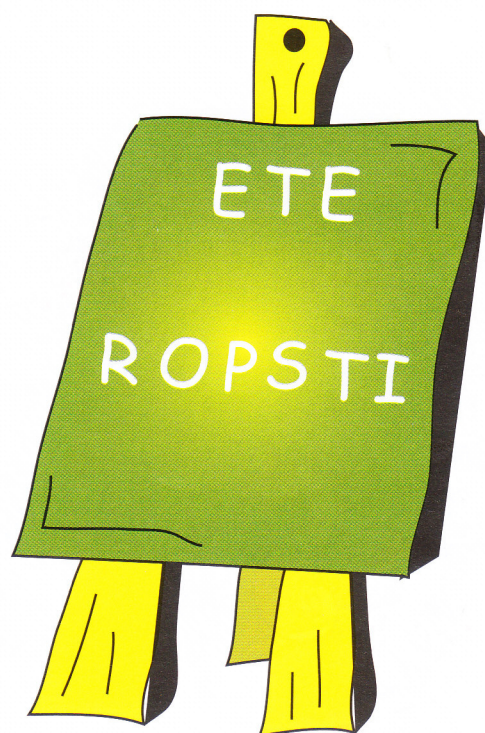
--	--	--	--	--	--	--	--

MIS ON TAHVLIL KIRJAS?

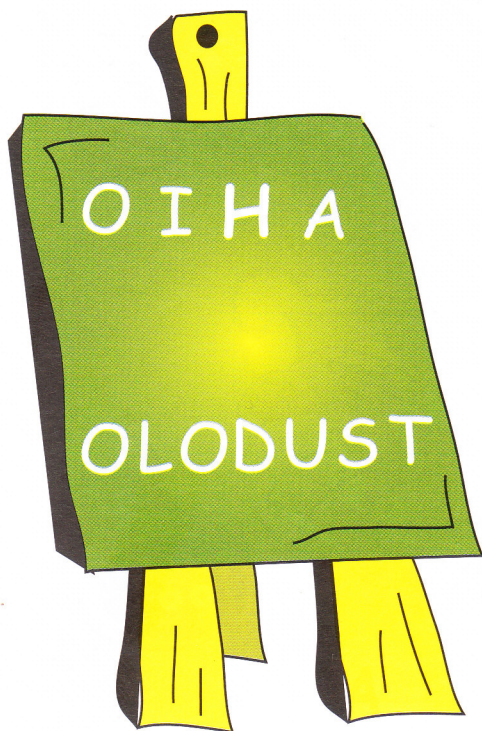


VASTUS:

VASTUS:



VASTUS:



TÕMBA RING ÜMBER ESEMETELE, MIS ON
RAVIMID.

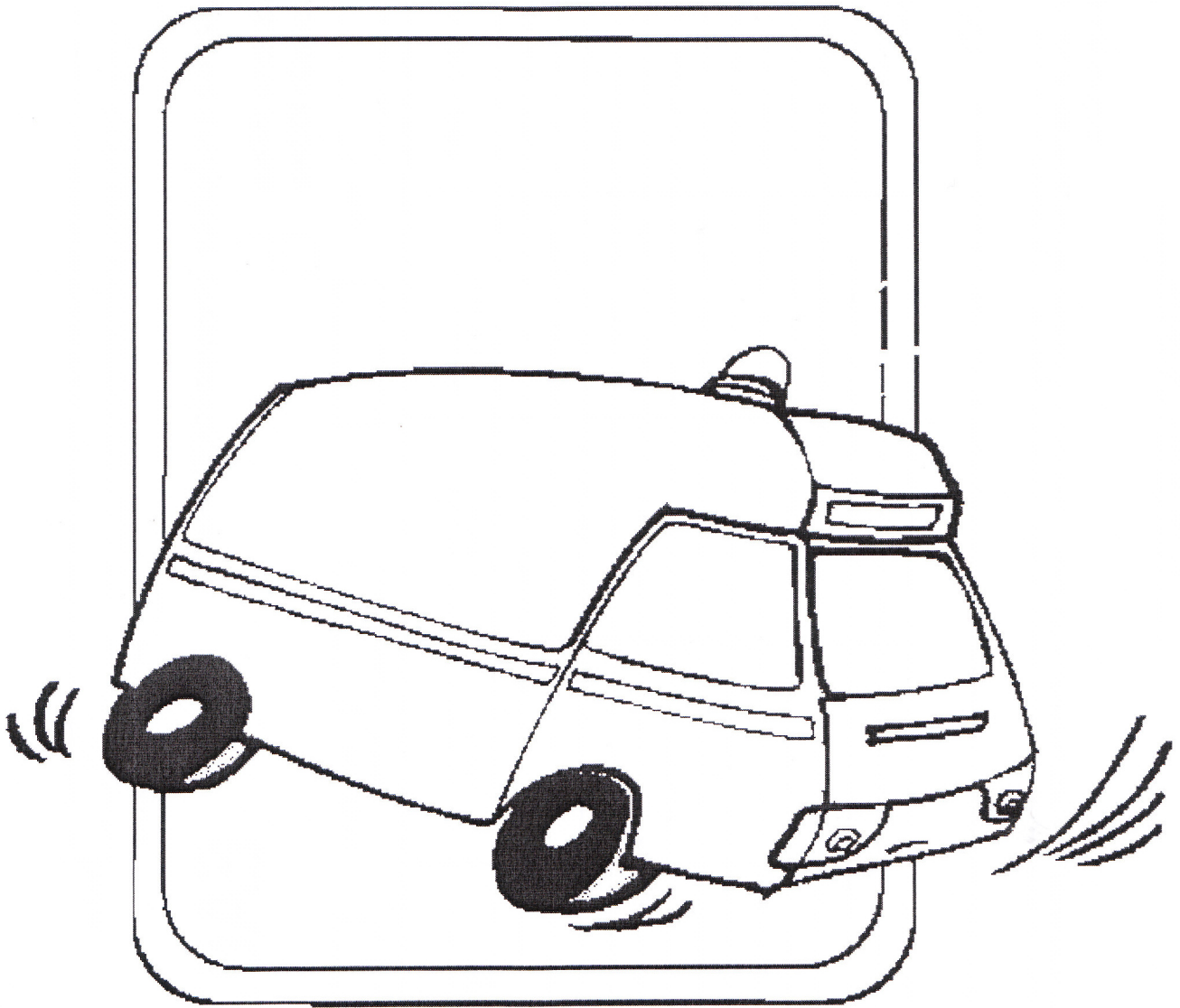


NIMI.....

VÄRVI HÄDAABI NUMBER.

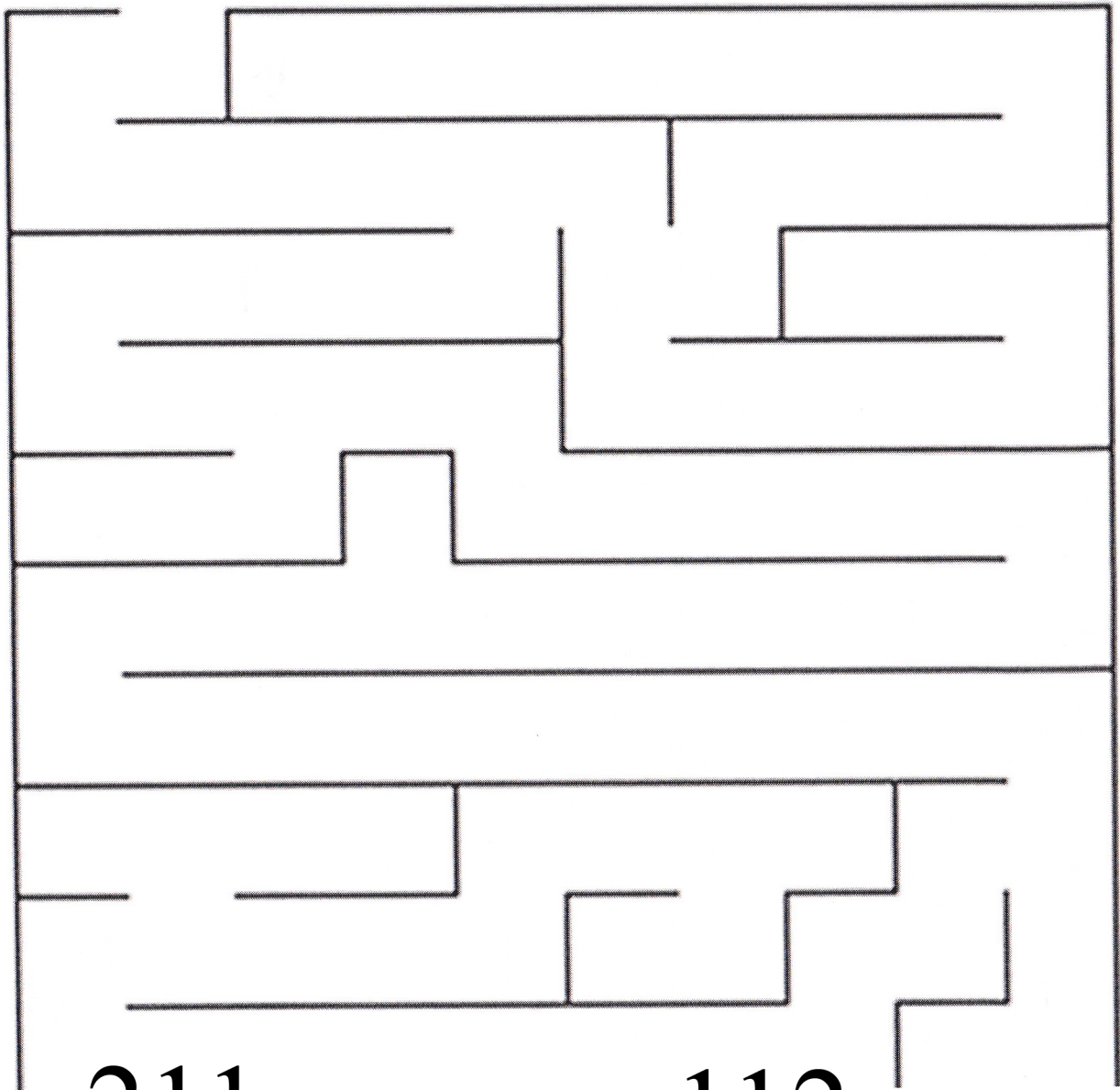
121

112



112

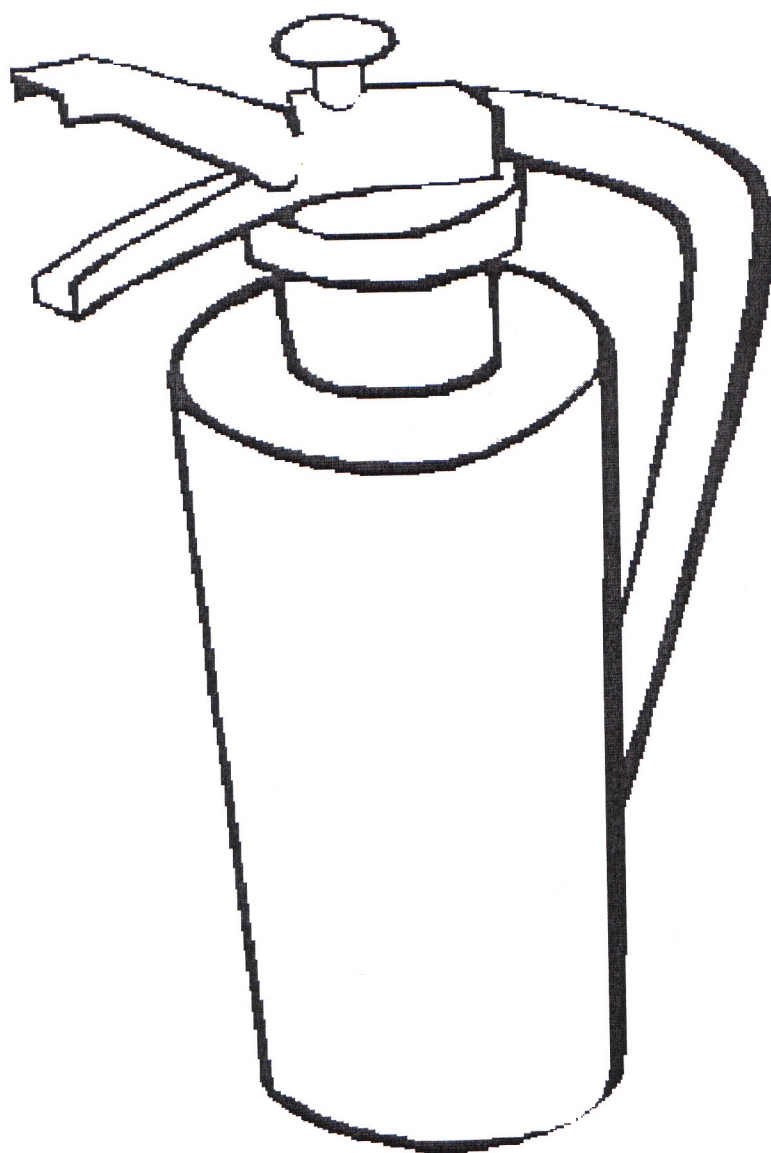
LEIA ÕIGE TEE HÄDAABI NUMBRINI.



211

112

VÄRVI TULEKUSTUTI
PUNASEKS.



LIIKLUSVAHENDID

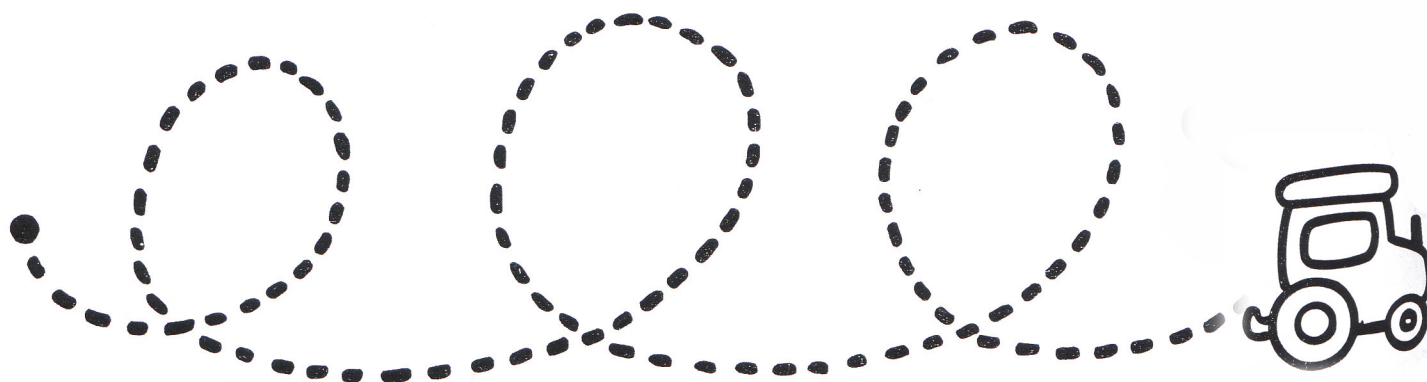
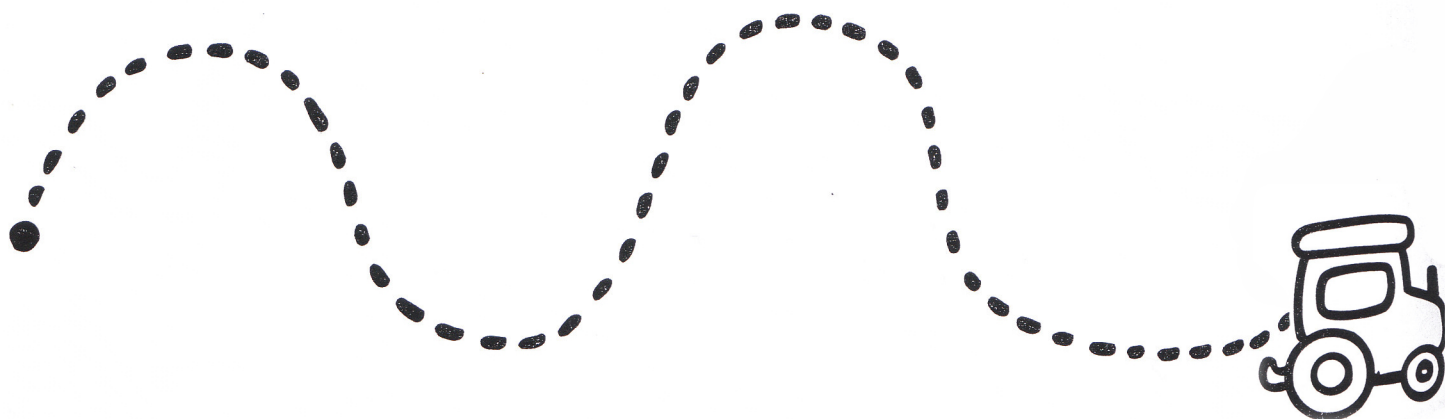
LEIA RUUDUSTIKUST 8 LIIKLUSVAHENDIT.

TÕMBA SÕNADELE **ROHELINE** RING ÜMBER.

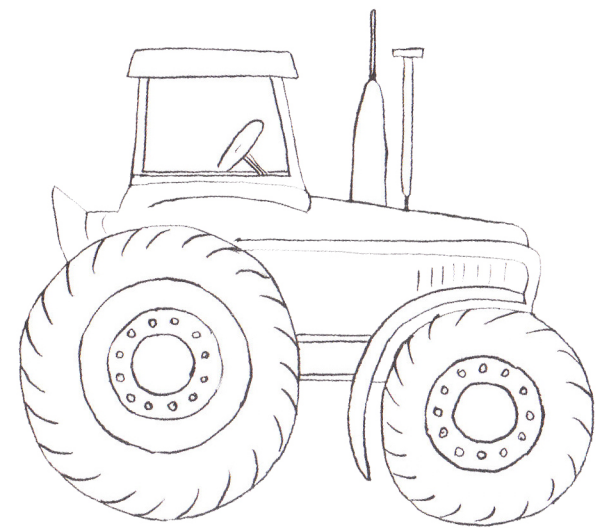
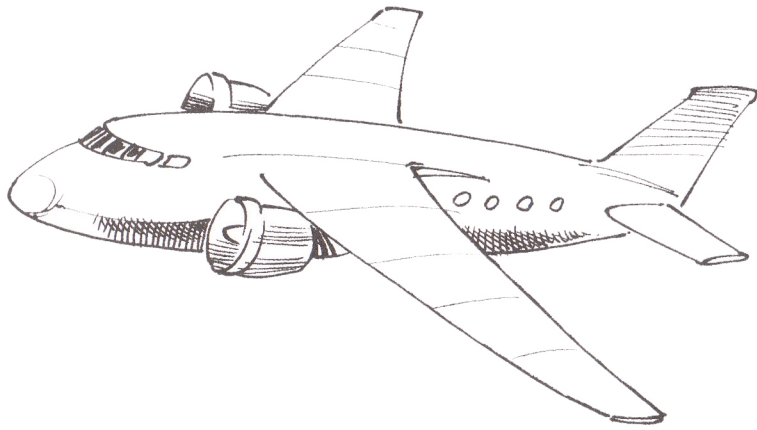
JOONISTA!

J	A	L	G	R	A	T	A	S
Õ	P	D	R	O	N	G	J	Ü
T	R	A	M	M	E	H	Ä	Ö
R	Ä	L	E	N	N	U	K	J
L	A	E	V	M	B	U	S	S
R	I	Ä	K	T	R	O	L	L
Õ	A	U	T	O	L	K	H	Ä

VÄRVI TEE MAJANI PUNASEKS.
VÄRVI TEE TRAKTORINI ROHELISEKS.

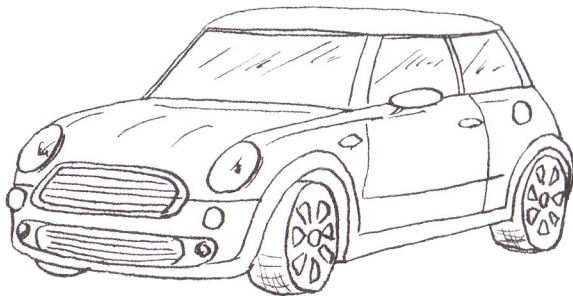


LEIA PILDILE VASTAV SÕNA.



AUTOBUSS

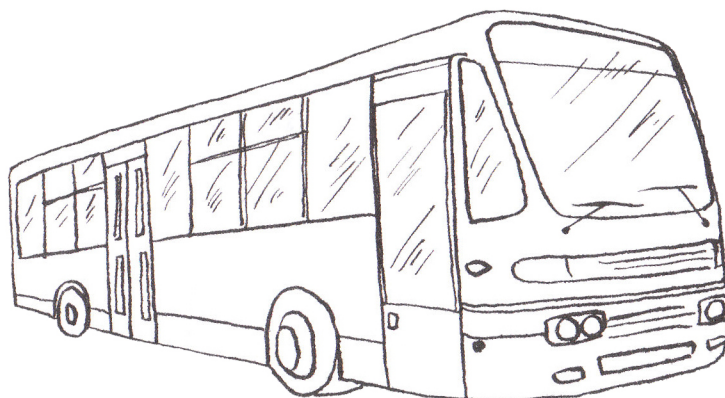
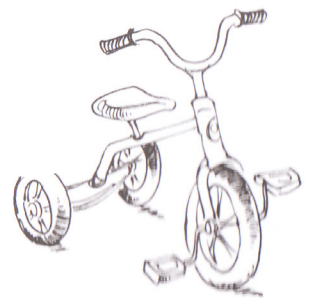
LENNUK



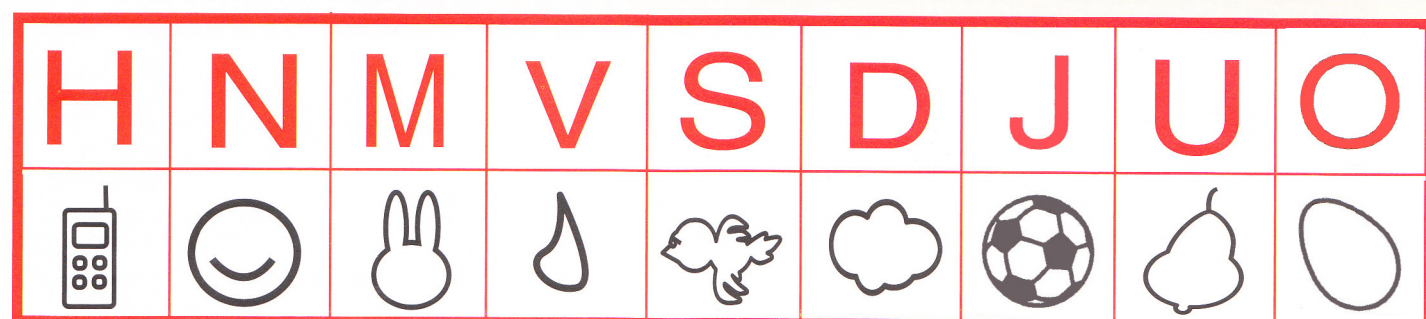
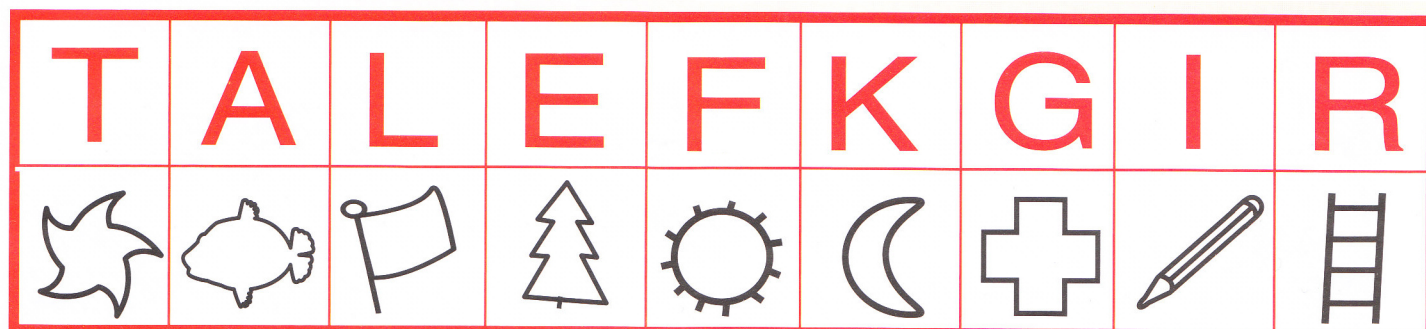
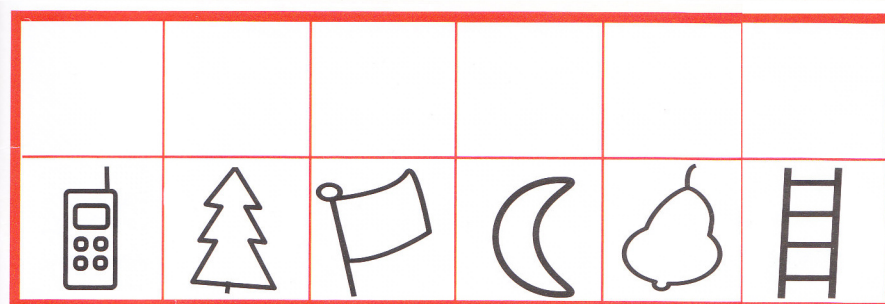
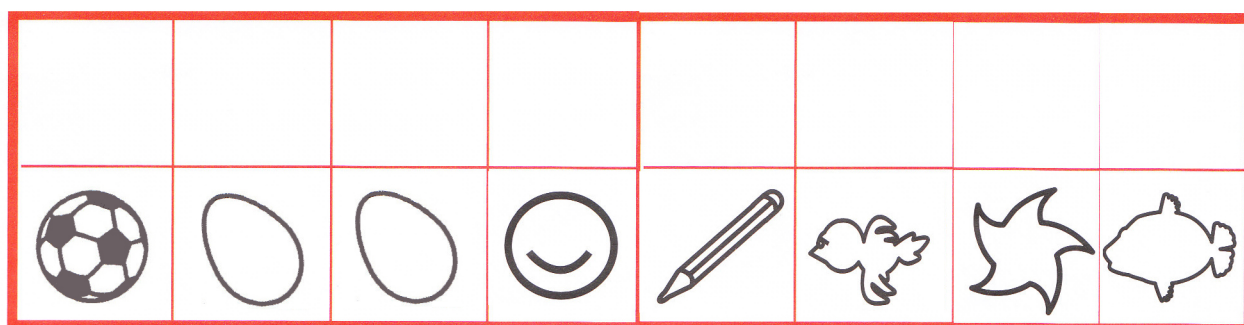
AUTO

TRAKTOR

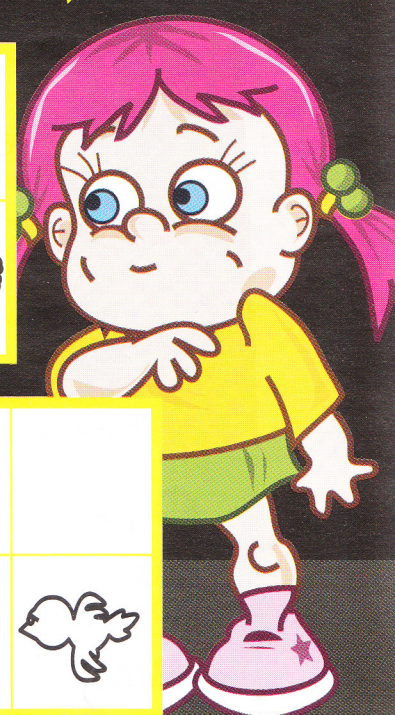
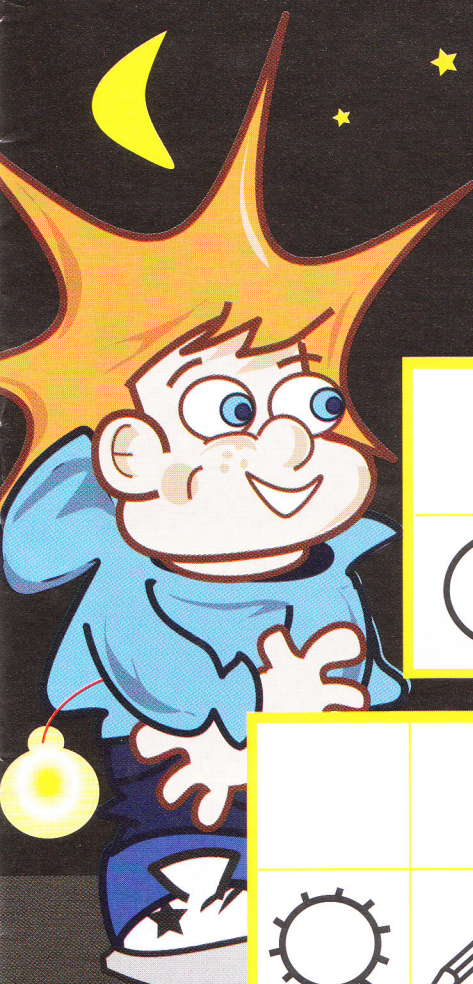
JALGRATAS



LAHENDA SALAKIRI!



LAHENDA SALAKIRI JA SAAD TEADA,
MIDA TÄHTSAT TÄHEPOISS
LOTTA-LIISALE ÜTLEB.



T	A	L	E	P	K	G	I	R

H	N	M	V	S	D	B	U	Õ

LAHENDA SALAKIRI!

